



1月日曜担当



1/5

1/12

1/19

1/26

9:20(15分)
モーニングストレッチ
ジムスタッフ

第2スタジオ

10:00(50分)
エアロ初級
原田

11:00(50分)
健康空手
境

11:05(50分)
ストレッチボール
ピラティス 服部

12:10(75分)
<有料>
インナーワーク
蔵屋

12:10(50分)
リトモス
原田

13:15(60分)
<有料>
Basic House
Class
木場

13:40(50分)
リリースヨガ
(リング使用)蔵屋

14:45(50分)
呼吸と瞑想
蔵屋

14:45(75分)
<有料>
社交ダンス初級
河野

9:20(15分)
モーニングストレッチ
ジムスタッフ

第2スタジオ

10:00(50分)
エアロ初級
原田

11:00(50分)
健康空手
境

11:05(45分)
UBOUND
山下

11:30(30分)
お楽しみアクア
プール 上四元

12:05(50分)
リトモス50
原田

12:50(60分)
<有料>
ピフピラティス
~骨盤底筋
エクササイズ~
服部
中2Fスタジオ
(第2ジム奥)

13:05(50分)
ファイドウ50
山下

14:10(50分)
ピラティス
服部

15:15(50分)
ヒップホップ
東

16:20(50分)
リラクソヨガ
中村



9:20(15分)
モーニングストレッチ
ジムスタッフ

第2スタジオ

10:00(50分)
エアロ初級
高野

11:00(50分)
健康空手
境

11:05(50分)
リトモス
高野

11:30(30分)
お楽しみアクア
プール 永田

12:05(45分)
オリジナルエアロ
堀

12:10(75分)
<有料>
バレエ初級
玉川

13:05(45分)
グライディング
ディスク 堀

14:00(50分)
シェイプアップ
エアロ 永田

14:00(90分)
ヒップホップスクール
初中級クラス
TERUYA

15:05(60分)
リラクソヨガ
中村

16:10(90分)
ヒップホップスクール
初級クラス
TERUYA



9:20(15分)
モーニングストレッチ
ジムスタッフ

第2スタジオ

10:00(50分)
エアロ初級
高野

11:00(50分)
健康空手
境

11:05(50分)
リトモス
坂口

11:30(30分)
お楽しみアクア
プール 永田

12:10(50分)
コンビネーション
エアロ 坂口

12:10(90分)
<有料>
アシュタンガヨガ
ステップアップ
蔵屋

13:15(50分)
シェイプアップ
エアロ 永田

14:00(50分)
骨盤ヨガ
蔵屋

15:15(45分)
お楽しみレッスン
(^^♪^^♪)

《基礎》
15:00(60分)
《コレオグラフィー》
16:10(60分)
<有料>
ヒップホップ
強化クラス
平田

詳細につきましては
後日ポスターにて
お知らせいたします。

