



# 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(50分)  
リトモス  
原田

12:10(75分)  
<有料>  
インナーワーク  
蔵屋

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

13:10(50分)  
シェイプアップ  
エアロ 永田

14:10(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。

