



2月日曜担当



2/2

9:15(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)
リトモス
原田

11:30(30分)
お楽しみアクア
プール 永田

12:10(45分)
X55
上四元

12:10(75分)
<有料>
バレエ初級
玉川

13:15(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

14:15(60分)
美ボディメイク
高野

15:30(50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

2/9

9:15(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50
境

11:05(50分)
ストレッチポール
ピラティス 服部

11:30(30分)
お楽しみアクア
上四元

12:10(50分)
リトモス
高野

12:15(60分)
<有料>
ピフイラティス
~骨盤底筋
エクササイズ~
服部
**中2Fスタジオ
(第2ジム奥)**

13:15(45分)
オリジナルエアロ
堀

12:10(75分)
<有料>
インナーワーク
蔵屋

14:15(45分)
グライディング
ディスク 堀

15:15(45分)
UBOUND
上四元

13:45(50分)
リリースヨガ
(リング使用)蔵屋

14:50(75分)
<有料>
社交ダンス初級
河野

2/16

9:15(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

11:05(50分)
リトモス
坂口

11:30(30分)
お楽しみアクア
プール 原田

12:10(50分)
コンビネーション
エアロ 坂口

13:15(45分)
X55
松元

14:15(60分)
<有料>
Basic House
Class
木場

15:30(60分)
リラクソヨガ
中村

2/23

9:15(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
内田

11:00(50分)
健康空手
境

11:05(20分)
ボディリセット
ポール 内田

11:30(30分)
お楽しみアクア
上四元

11:40(50分)
ピラティス
服部

12:45(50分)
ヒップホップ
東

12:10(90分)
<有料>
アシュタンガヨガ
ステップアップ
蔵屋

13:50(30分)
X55
上四元

14:35(45分)
UBOUND
山下

15:35(50分)
ファイドウ
山下

14:00(50分)
骨盤ヨガ50
蔵屋

《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

