



9月日曜担当

★混雑防止のため28日リトモスは
9:00～受付を開始致します。

9/7

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)
ストレッチポール
ピラティス 服部

12:10(50分)
リトモス
高野

13:15(30分)
UBOUND
山下

14:00(50分)
美姿勢ボディメイク
高野

15:05(50分)
ファイドウ
山下

16:10(50分)
リラックスヨガ
中村

11:30(30分)
お楽しみアクア
プール 原田

12:15
(60分)
<有料>
ピfilaティス
服部

14:00(90分)
ヒップホップスクール
初中級クラス
TERUYA

16:10(90分)
ヒップホップスクール
初級クラス
TERUYA

9/14

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

11:05(50分)
リトモス
高野

12:10(45分)
オリジナルエアロ
堀

13:10(45分)
グライディング
ディスク 堀

14:10(50分)
骨盤ヨガ
蔵屋

15:15(30分)
X55
上四元

16:00(45分)
UBOUND
上四元

9/21

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
菌田

11:30(30分)
お楽しみアクア
プール 上四元

12:10(75分)
<有料>
インナーワーク
蔵屋

13:10(50分)
シェイプアップ
エアロ 永田

14:00
(75分)
<有料>
ジャズヒップホップ
東

15:30 (75分)
<有料>
社交ダンス
初級 河野

15:30(50分)
リラックスヨガ
中村



9/28

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

11:05(30分)
ZUMBA
福枝

11:50(50分)
ピラティス
服部

12:55(50分)
リトモス
原田

14:00(50分)
リリースヨガ
(リング使用)蔵屋

15:15(60分)
<有料>
ヒップホップ
基礎クラス
《基礎》
平田

16:20(60分)
<有料>
ヒップホップ
強化クラス
《コレオグラフィー》
平田

11:30(30分)
お楽しみアクア
プール 坂下

12:10(90分)
<有料>
アシュタンガヨガ
ステップアップ
蔵屋

14:00
(90分)
<有料>
ヒップホップ
中原(マ)

15:45
(60分)
<有料>
Basic
HouseClass
木場

