



# 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

11:30(30分)  
お楽しみアクア  
プール 原田

12:10(50分)  
リトモス  
高野

12:15  
(60分)  
<有料>  
ピフィラティス  
服部

13:15(30分)  
UBOUND  
山下

14:00(50分)  
美姿勢ボディメイク  
高野

14:00(90分)  
ヒップホップスクール  
初中級クラス  
TERUYA

15:05(50分)  
ファイドウ  
山下

16:10(50分)  
リラククスヨガ  
中村

16:10(90分)  
ヒップホップスクール  
初級クラス  
TERUYA

## 9/14

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

11:30(30分)  
お楽しみアクア  
プール 上四元

12:10(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

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

14:00  
(75分)  
<有料>  
ジャズヒップホップ  
東

15:15(30分)  
X55  
上四元

16:00(45分)  
UBOUND  
上四元

15:30 (75分)  
<有料>  
社交ダンス  
初級 河野

## 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  
藺田



11:10(30分)  
リトモス  
藺田

11:30(30分)  
お楽しみアクア  
プール 永田

12:00(50分)  
ファットバーン  
エアロ 藺田

12:10(75分)  
<有料>  
バレエ初級  
玉川

13:10(50分)  
シェイプアップ  
エアロ 永田



15:30(50分)  
リラククスヨガ  
中村

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

## 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

11:30(30分)  
お楽しみアクア  
プール 坂下

11:50(50分)  
ピラティス  
服部

12:10(90分)  
<有料>  
アシュタンガヨガ  
ステップアップ  
蔵屋

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

14:00  
(90分)  
<有料>  
ヒップホップ  
中原(マ)

15:15(60分)  
☆有料  
スペシャルレッスン  
「ファイドウ60」  
嘉山直晃 MT



15:45  
(60分)  
<有料>  
Basic  
HouseClass  
木場