

7月

スタジオバラエティレッスン

日付	プログラム	イントラ	日付	プログラム	イントラ
7/3(土) 12:30~13:30	バランスボール	矢敷	7/10(土) 12:30~13:30	サーキット& ストレッチ	岡村
7/3(土) 17:30~18:30	ヨガ&ピラティス	高橋	7/10(土) 17:30~18:30	ヨガ&ピラティス	高橋
7/3(土) 18:45~19:45	かんたんエアロ	高橋	7/10(土) 18:45~19:45	かんたんエアロ	高橋
7/4(日) 16:30~17:30	ラテンエアロ (初中級)	松岡	7/11(日) 16:30~17:30	ラテンエアロ (初中級)	松岡
7/4(日) 17:45~18:45	サーキット&ストレッチ	岡村	7/11(日) 17:45~18:45	サーキット&ストレッチ	岡村
7/4(日) 19:00~20:00	脂肪燃焼エアロ	長尾	7/11(日) 19:00~20:00	ZUMBA	アッキー
7/5(月) 15:00~16:00	かんたんエアロ& ストレッチ	落合	7/12(月) 15:00~16:00	かんたんエアロ	林部
7/6(火) 11:15~12:15	バランスボール	矢敷	7/13(火) 11:15~12:15	バランスボール	矢敷
7/6(火) 18:45~19:45	サーキット& ストレッチ	岡村	7/13(火) 18:45~19:45	サーキット& ストレッチ	岡村

7月

スタジオバラエティレッスン

日付	プログラム	イントラ	日付	プログラム	イントラ
7/13(火) 20:00~21:00	はじめてHIPHOP	矢敷	7/23(金) 12:30~13:30	サーキット& ストレッチ	岡村
7/17(土) 12:30~13:30	バランスボール	矢敷	7/23(金) 15:00~16:00	フィットネスジャズ	白木
7/17(土) 17:30~18:30	脂肪燃焼エアロ	長尾	7/23(金) 16:15~17:15	はじめてHIPHOP	矢敷
7/17(土) 18:45~19:45	ヨガ&ピラティス	高橋	7/23(金) 17:30~18:30	バランスボール	矢敷
7/18(日) 16:30~17:30	ラテンエアロ (初中級)	松岡	7/24(土) 12:30~13:30	筋コンディショニング &ストレッチ	岡村
7/18(日) 17:45~18:45	はじめてHIPHOP	矢敷	7/24(土) 17:30~18:30	はじめてHIPHOP	矢敷
7/18(日) 19:00~20:00	脂肪燃焼エアロ	長尾	7/24(土) 18:45~19:45	ヨガ&ピラティス	高橋
7/21(水) 10:00~11:00	フラダンス	高田	7/25(日) 16:30~17:30	ラテンエアロ (初中級)	松岡
7/23(金) 11:15~12:15	気功	大島	7/25(日) 17:45~18:45	はじめてHIPHOP	矢敷

7月

スタジオバラエティレッスン

日付	プログラム	イントラ	日付	プログラム	イントラ
7/25(日) 19:00~20:00	脂肪燃焼エアロ	長尾	7/28(水) 10:00~11:00	ピラティス	長尾
7/26(月) 15:00~16:00	48式太極拳	佐藤	7/28(木) 11:15~12:15	フィットネスジャズ	白木
7/27(火) 11:15~12:15	サーキット& ストレッチ	岡村	7/31(土) 12:30~13:30	バランスボール	矢敷
7/27(火) 18:45~19:45	はじめてHIPHOP	矢敷	7/31(土) 17:30~18:30	はじめてHIPHOP	矢敷
7/27(火) 20:00~21:00	骨盤INNERダイエット	秋葉	7/31(土) 18:45~19:45	ヨガ&ピラティス	高橋