

# 4月 スタッフレッスンスン担当表

月	開始	終了	定員	1	8	15	22	29
UBOUND	21:15	21:45	30	天野	木村	木村	木村	祝日
火	開始	終了	定員	2	9	16	23	30
コアチャレンジ	19:00	19:15	24	近藤	近藤	近藤	近藤	近藤
HIIT	19:35	19:50	24	木村	土屋	天野	木村	土屋
BODYBALANCE	20:10	20:55	51	木村(F) バックナンバー 実施	木村(S) バックナンバー 実施	木村 (F)	木村 (S)	木村 (F)
BODYPUMP	21:15	22:00	30	天野	松下	天野	松下	天野
木	開始	終了	定員		4	11	18	25
HIIT	19:15	19:30	21		土屋	土屋	土屋	天野
金	開始	終了	定員		5	12	19	26
UBOUND	20:10	20:40	30		木村	天野	天野	天野
土	開始	終了	定員		6	13	20	27
らくトレ	10:00	10:15	35		木村	木村	天野	天野
コアチャレンジ	10:30	10:45	24		木村	木村	天野	天野
UBOUND	12:15	12:45	30		木村	木村	天野	天野

※BODYBALANCEについて (S) ⇒STRENGTH (体幹トレーニングが多い内容となります)

(F) ⇒FLEXIBILITY (ストレッチが多い内容となります)

告知なしに担当が変更となる場合がございます。予めご了承くださいませ。