

スタジオレッスンスケジュール 2022/4/29 5/3.4.5

	4/29(金)		5/3(火)	5/4(水)	5/5(木)
10:00					
	10:30~11:15 カキラ® GOTO		10:30~11:15 エアロ45 MASAMI	10:30~11:15 ヨガ noriko	10:30~11:15 骨盤コンディショニング 絵里子
11:00					
	11:45~12:30 ジャズヒップホップ Natsuho		11:45~12:30 ストレッチ Mayu	11:45~12:45 エアロ45 辻	11:45~12:30 ダンスエアロ HIRO
12:00				12:45~13:30 ピラティス 辻	13:00~13:45 背骨の調律エクササイズ HIRO
13:00	13:15~14:00 パワーアップヨガ MASAYUKI		13:00~13:45 バレトン Mayu		
14:00	14:15~15:00 バレトン MASAYUKI		14:10~14:55 練功18法 松本	14:00~14:45 エアロ45 山川	14:15~15:00 エアロ45 すう
15:00			15:20~16:05 太極拳 松本	15:15~16:00 ピラティス Satomi	15:30~16:15 ZUMBA® よっしー
16:00	15:35~16:20 エンジョイフラ フウアィアロハ鈴木		16:20~17:05 バレエエクササイズ Aya	16:30~17:15 ポルドブラ Satomi	16:45~17:30 ダンスコンディショニングストレッチ Aya
17:00	16:50~17:35 ヨガ momo			17:45~18:30 ピラティス 純子	17:45~18:30 ジャズダンス Aya
18:00	17:50~18:35 シェイプボクシング 久我		18:15~19:00 K-POP Natsuho		
19:00					
20:00閉館					