







スタジオレッスンスケジュール

2024/ 5/3.4.5

	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)
10:00			
11:00	10:30~11:15 ヨガ momo	10:30~11:15 バレエ みすず	10:30~11:15 ヨガ asuka
12:00	11:45~12:30 ジャズヒップ Natsuho	11:45~12:30 ピラティス 山川	11:45~12:30 ピラティス ★ 竹内(淳)
13:00	 13:15~14:00 パワーアップヨガ MASAYUKI	12:50~13:35 ボディメイク 山川	
14:00	14:15~15:00 バレトン® MASAYUKI	14:30~15:15 ボクシングエクササイズ 栗原	13:45~14:30 ZUMBA® DEE
15:00	15:35~16:20 エンジョイフラ プウヴァイアロハ鈴木	15:45~16:30 ★ バレトン® よっしー	15:00~15:45 ヨガ 絵里子
16:00	16:50~17:35 ★ ヨガ momo	16:45~17:30 ★ ZUMBA® よっしー	16:15~17:00 バレトン(スタンディングフロー) 絵里子
17:00	17:50~18:35 ★ SALSATION® YUKO	18:00~18:45 SALSATION® MiHO	17:30~18:15 dance-fit YASUYO
18:00			
19:00			
20:00閉館			

時間・内容・担当のいずれかに変更があるレッスンに
★がついてます



ビューティー&フィットネスYOUR勝田台