



蟹藤 寿美子

3.20 (月) 祝日プログラム

蟹藤&ミルキ ファイナルレッスン

A スタジオ



ミルキ

9:20~9:30 ラジオ体操 (10分)



9:40~10:10 ウェーブストレッチ (30分) 蟹藤寿美子

10:25~11:10 エンジョイエアロ (45分) 蟹藤寿美子

11:25~11:55 UBOUND30 (30分) 蟹藤寿美子

12:15~13:00 オリジナルストレッチ (45分) ミルキ

13:15~14:15 バレエ (60分) ミルキ

14:30~15:15 OXIGENO (45分) 蟹藤&ミルキ

15:30~15:45 ボディパンプ TEC (15分) 平川 貴恵

15:45~16:45 ボディパンプ (60分) 平川 貴恵

17:05~17:50 シェイプアップエアロ (45分) 蟹藤寿美子

18:10~18:40 UBOUND30 (30分) ミルキ

19:00~19:45 ボディアタック 45 (45分) ミルキ

Final Lesson

STUDIO PROGLAM

Time Schedule