

4/29 (土)

5/3 (水)

5/5 (金)

	A スタジオ	B スタジオ
9:00		
9:20~9:30	ラジオ体操 スタッフ	
9:35~9:50	青竹体操 スタッフ	
10:00	10:00~11:00 大津 章代 KaQiLa ~カキラ~	
11:00		
11:20~12:20	11:20~12:20 西村 慶司 ボディパンプ	
12:00		
12:40~13:25	12:40~13:25 西村 慶司 ボディコンバット 45	
13:00		
13:45~14:30	13:45~14:30 YUI	
14:00		
14:45~15:30	14:45~15:30 YUI かんたんエアロ	15:00~15:30 西村 慶司 TOPRIDE 30 ★
15:00		
15:45~16:30	15:45~16:30 小林 裕季 ZUMBA 45	
16:00		
16:45~17:30	16:45~17:30 岡井 菜恵 OXIGENO 45	
17:00		
17:45~18:30	17:45~18:30 前川 真治 ボディメイクストレッチ	
18:00		
18:45~19:30	18:45~19:30 前川 真治 シェイプアップエアロ	
19:00		
20:00		

	A スタジオ	B スタジオ
9:00		
9:20~9:30	ラジオ体操 スタッフ	
9:40~10:40	9:40~10:40 Yu-ki かんたんバレエ	
10:55~11:40	10:55~11:40 山根 早紀子	11:00~11:30 三島 有里加 TOPRIDE 30 ★
11:55~12:40	11:55~12:40 山根 早紀子 OXIGENO 45	
13:00~14:00	13:00~14:00 東井 ゆかり (西村・平川) ボディパンプ	予約制
14:20~15:20	14:20~15:20 東井 ゆかり (西村・三島・岡井) ボディコンバット	予約制
16:00~17:00	16:00~17:00 湯上 昌哉 & 岩永 美生 メガダンス	16:00~16:30 岡井 菜恵 TOPRIDE 30 ★
17:15~18:00	17:15~18:00 岩永 美生 シェイプアップエアロ	
18:15~19:00	18:15~19:00 平川 貴恵 ボディアタック 45	

	A スタジオ	B スタジオ
9:00		
9:20~9:30	ラジオ体操 スタッフ	
9:40~10:30	9:40~10:30 大津 章代 KaQiLa ~カキラ~	
10:45~11:30	10:45~11:30 山根 早紀子	10:45~11:30 三島 有里加 TOPRIDE 45 ★
11:45~12:30	11:45~12:30 山根 早紀子	
12:45~13:30	12:45~13:30 景山 加珠 メガダンス 45	
13:45~14:30	13:45~14:30 景山 加珠 ラテンエアロ	
14:45~15:30	14:45~15:30 Yu-ki 股関節ストレッチ	
15:45~16:45	15:45~16:45 MIKA	
17:00~17:45	17:00~17:45 TOMO ベリーダンス	
18:00~18:45	18:00~18:45 TOMO DISCO WORLD	

... 初心者の方でも安心してお入りいただけます。

★ ... [定員制] ご参加人数の上限が設定されています。