

8/14 (月)	
A スタジオ	B スタジオ
9:00	
9:20~9:30 ラジオ体操	
9:40~10:00 はじめてエアロ 景山 加珠	
10:10~10:55 かんたんエアロ 景山 加珠	
11:00	
11:10~11:55 メガダンス 45 景山 加珠	11:00~11:30 TOPRIDE 30 西村 慶司
12:00	
12:10~13:10 KaQiLa ~カキラ~ 大津 章代	
13:00	
13:30~14:00 ボディパンプ 30 西村 慶司	
14:00	
14:20~15:05 バレエストレッチ 細川 慧子	
15:00	
15:20~16:20 かんたんバレエ 細川 慧子	
16:00	
17:00	
17:00~18:00 キッズダンス 岡田 美和	
18:00	
19:00	
18:45~19:30 ボディパンプ 45 平川 貴恵	
20:00	
19:50~20:20 UBOUND 30 平川 貴恵	

8/15 (火)	
A スタジオ	B スタジオ
9:00	
9:20~9:30 ラジオ体操	
9:45~10:30 シバムテック&30 篠原 里佳	
10:45~11:30 ZUMBA 45 RINA	
11:00~11:30 TOPRIDE 30 三島 有里加	
11:45~12:30 リトモス 45 RINA	
12:45~13:30 骨盤ストレッチ RINA	
13:50~14:35 初級ステップ 45 小林 裕季	
14:50~15:35 ZUMBA 45 小林 裕季	14:50~15:20 TOPRIDE 30 三島 有里加
15:55~16:25 UBOUND 30 平川 貴恵	
17:00~18:00 キッズバレエ Yu-Ki	
18:45~19:30 シバム 45 丸山 智則	
19:45~20:30 ボディアタック 45 丸山 智則	

... 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。