

# 2017. スタジオプログラムタイムスケジュール

Special Lesson



9/18 (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	11:10~11:40 TOPRIDE 30 三島 有里加
12:00	
12:10~13:10 KaQiLa ~カキラ~ 大津 章代	
13:00	
13:25~14:25 ボディコンバット 三島 有里加	
14:00	
14:40~15:10 ウェーブストレッチ 三島 有里加	
15:00	
15:30~16:30 ボディパンプ 平川 貴恵	15:30~16:00 TOPRIDE 30 三島 有里加
16:00	
17:00	
17:00~18:00 キッズダンス 岡田 三和	
18:00	
19:00	
18:45~19:30 UBOUND 45 平川 貴恵	
20:00	
19:50~20:20 ストレッチポール 30 古谷 勇氣	

9/23 (土)	
A スタジオ	B スタジオ
9:00	
9:20~9:30 ラジオ体操	
9:35~9:50 青竹体操	
10:00~11:00 ストレッチヨガ 生熊 恵理	
11:00	
11:20~12:20 ボディパンプ 西村 慶司	
12:00	
12:40~13:25 ボディコンバット 45 西村 慶司	
13:00	
13:45~14:30 美ューティー Body Wave 小林 裕季	
14:00	
14:45~15:45 ZUMBA 小林 裕季	14:45~15:15 TOPRIDE 30 藤井 健人
15:00	
16:00~16:30 ストレッチポール 30 古谷 勇氣	
17:00	
18:00	
18:45~19:30 シバム 45 篠原 里佳	19:00~19:30 TOPRIDE 30 藤井 健人
19:00	
19:45~20:30 ボディステップ 45 篠原 里佳	

... 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。