

2017.10.9^{mon} Special Lesson

スタジオプログラムタイムスケジュール



	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	
10:00	9:40~10:10 西村 慶司 ウェーブストレッチ	
	10:25~10:55 景山 加珠 はじめてエアロ	
11:00		
	11:10~11:55 景山 加珠 メガダンス 45	11:10~11:40 西村 慶司 TOPRIDE 30
12:00		
	12:10~13:10 大津 章代 KaQiLa ~カキラ~	
13:00		
	13:30~14:00 西村 慶司 ボディパンプ 30	
14:00		
	14:20~15:05 西村 慶司 ボディコンバット 45	
15:00		
	15:20~16:20 細川 慧子 かんたんバレエ	
16:00		
	17:00~18:00 岡田 三和 キッズダンス	
17:00		
	18:30~19:15 RINA 骨盤ストレッチ	
18:00		
	19:30~20:15 RINA リトモス 45	19:45~20:15 藤井 健人 TOPRIDE 30
19:00		
20:00		

... 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。