

2017. 12.23<sup>sat</sup> 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	9:40~10:25 景山 加珠 メガダンス 45	
11:00	10:40~11:25 景山 加珠 リトモス 45	11:00~11:30 西村 / 三島 TOPRIDE 30
12:00	11:40~12:25 高石 祐子 ストレッチヨガ	
13:00	12:40~13:40 西村 慶司 / 三島 有里加 ボディコンバット	
14:00		
	14:00~15:00 丸山 智則 / 西村 慶司 ボディパンプ	
15:00		
	15:20~16:20 丸山 智則 / 平川 貴恵 ボディアタック	
16:00		
17:00		
18:00		
19:00	18:30~19:00 平川 貴恵 ストレッチポール 30	18:30~19:00 藤井/古谷 TOPRIDE 30
20:00	19:20~20:20 平川 貴恵 / 古谷 勇氣 UBOUND	

... 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。