

2018. 3.21 *wed Special Lesson*



# スタジオプログラムタイムスケジュール

Time	A スタジオ	B スタジオ
9:00		
9:20~9:30	ラジオ体操	
9:40~10:25	OXIGENO45 山根 早紀子	10:00~10:30 TOPRIDE 30 西村 慶司
10:40~11:25	ZUMBA45 小林 裕季	11:00~11:45 Surf Basic 平川 貴恵
11:40~12:25	KaQiLa ~カキラ~ 大津 章代	12:00~12:45 Surf Basic 小林 裕季
12:40~13:25	骨盤ストレッチ RINA	13:00~13:45 Surf Basic 小林 裕季
13:40~14:25	リトモス45 RINA	14:00~14:45 Surf Basic yu-ki
14:40~15:25	ボディパンプ 45 平川 貴恵	15:00~15:45 Surf Basic 古谷 勇気
15:40~16:40	かんたんバレエ yu-ki	16:15~16:45 TOPRIDE 30 古谷 勇気
18:15~19:00	ボディアタック 45 平川 貴恵	18:15~18:45 TOPRIDE 30 古谷 勇気
19:15~19:45	ViPR WORKOUT 平川 貴恵	19:15~20:00 Surf Basic 古谷 勇気

... 初心者の方でも安心してお入りいただけます。 注: TOPRIDE、UBOUND、ViPR WORKOUT、Surf Basicは定員制となります。