

2018. 1.8_{mon} Special Lesson



スタジオプログラムタイムスケジュール

9:00	A スタジオ	B スタジオ
	9:20~9:30 ラジオ体操	
10:00	9:40~10:10 股関節ストレッチ Yu-ki	10:00~10:30 TOPRIDE 30 西村 慶司
	10:25~10:55 エンジョイエアロ 景山 加珠	
11:00	11:10~11:55 メガダンス 45 景山 加珠	11:00~11:45 Surf Fit Yu-ki
12:00	12:10~13:10 KaQiLa ~カキラ~ 大津 章代	12:05~12:50 Surf Fit 平川 貴恵
	13:25~13:55 ボディコンバット 30 西村 慶司	13:15~14:00 Surf Fit 平川 貴恵
14:00	14:15~15:00 UBOUND 45 平川 貴恵	
15:00	15:20~16:20 かんたんバレエ Yu-ki	15:30~16:00 TOPRIDE 30 古谷 勇氣
16:00	17:00~18:00 キッズダンス 岡田 三和	
17:00	18:45~19:30 UBOUND 45 古谷 勇氣	18:30~19:15 Surf Fit 平川 貴恵
18:00	19:50~20:20 ViPR WORKOUT 平川 貴恵	19:45~20:30 Surf Fit 古谷 勇氣
19:00		
20:00		

... 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 Fitは定員制となります。