

2018. 2.12_{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	
10:00	9:40~10:10 エンジョイエアロ 景山 加珠	10:00~10:45 西村 慶司
	10:25~10:55 リトモス 30 景山 加珠	TOPRIDE 45
11:00		
	11:10~11:55 メガダンス 45 景山 加珠	11:15~12:00 平川 貴恵
12:00		Surf Basic
	12:10~13:10 ストレッチヨガ 生熊 恵理	12:15~13:00 平川 貴恵
13:00		Surf Basic
	13:25~13:55 ボディコンバット 30 西村 慶司	13:15~14:00 古谷 勇気
14:00		Surf Basic
	14:15~15:00 UBOUND 45 平川 貴恵	14:15~15:00 古谷 勇気
15:00		Surf Basic
	15:20~16:20 かんたんバレエ 細川 慧子	15:30~16:00 西村 慶司
16:00		TOPRIDE 30
17:00		
	17:00~18:00 キッズダンス 岡田 三和	
18:00		
	18:30~19:00 ViPR WORKOUT 平川 貴恵	18:30~19:15 藤井 健人
19:00		TOPRIDE 45
	19:20~20:05 UBOUND 45 古谷 勇気	19:30~20:00 藤井 健人
20:00		TOPRIDE 30

... 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。