

4/30 (月)

5/4 (金)

5/5 (土)

	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		
10:10~10:55	景山 加珠 シェイプアップエアロ	10:00~10:30 西村 慶司 TOPRIDE 30 ★
11:00		
11:10~11:55	景山 加珠 メガダンス 45	10:45~11:15 西村 慶司 TOPRIDE 30 ★
12:00		
12:10~13:10	大津 章代 KaQiLa ~カキラ~	12:05~12:50 平川 貴恵 Surf 美尻 ★
13:00		
13:25~14:10	西村 慶司 ボディコンバット 45	13:25~14:10 平川 貴恵 Surf Basic ★
14:00		
14:30~15:00	平川&古谷 UBOUND 30 ★	
15:00		
15:20~16:20	細川 慧子 かんたんバレエ	15:15~16:00 古谷 勇氣 Surf Basic ★
16:00		
17:00		
17:00~18:00	村上 栞 キッズダンス	
18:00		
18:30~19:00	古谷 勇氣 UBOUND 30 ★	18:30~19:15 平川 貴恵 Surf 美尻 ★
19:00		
20:00		

	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	
9:45~10:30	篠原 里佳 ボディバランス 45	
10:00		
10:45~11:30	湯上 昌哉 メガダンス 45	10:55~11:40 平川 貴恵 Surf 美尻 ★
11:00		
11:45~12:30	湯上 昌哉 ピラティス 45	11:55~12:40 平川 貴恵 Surf Basic ★
12:00		
12:45~13:30	景山 加珠 リトモス 45	12:55~13:40 yu-ki Surf 美尻 ★
13:00		
13:45~14:15	平川 貴恵 ViPR WORKOUT ★	13:55~14:40 yu-ki Surf Basic ★
14:00		
14:30~15:00	平川 貴恵 ウェーブストレッチ ★	
15:00		
15:15~15:45	平川 貴恵 ボディパンプ 30 ★	15:20~15:50 西村 慶司 TOPRIDE 30 ★
16:00		
16:10~16:40		西村 慶司 TOPRIDE 30 ★
17:00		
17:00~18:00	yu-ki キッズバレエ B	
18:00		
19:00		
20:00		

	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	
9:40~10:30	平川 貴恵 ウェーブストレッチ ★	10:00~10:45 篠原 里佳 Surf Basic ★
10:00		
10:55~11:40	景山 加珠 初級ラテンエアロ	11:00~11:45 篠原 里佳 Surf 美尻 ★
11:00		
11:55~12:55	津藤 恵美子 アンチエイジングヨガ	12:15~12:45 西村 慶司 TOPRIDE 30 ★
12:00		
13:10~13:55	平川 貴恵 ボディアタック 45	13:15~14:00 小林 裕季 Surf Basic ★
13:00		
14:10~14:55	平川 貴恵 ストレッチボール 45	14:15~15:00 小林 裕季 Surf 美尻 ★
14:00		
15:10~15:55	西村 慶司 ボディコンバット 45	
15:00		
16:10~16:55	小林 裕季 ビューティー Body Wave	16:10~16:55 西村&古谷 TOPRIDE 45 ★
16:00		
17:10~18:10	小林 裕季 ZUMBA	
17:00		
18:00		
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。