

9月20日(月・祝)

～レッスン変更のお知らせ～

スタジオレッスン
09:00-09:30
モーニングポール
西澤 カオリ

09:45-10:45
太極拳(初級)
岸 美紀

11:00-11:45
ビギナーエアロ
掛川 万紀子

11:55-12:40
LES MILLS
barre
掛川 万紀子

12:55-13:40
エアロビクス
中村 彰子

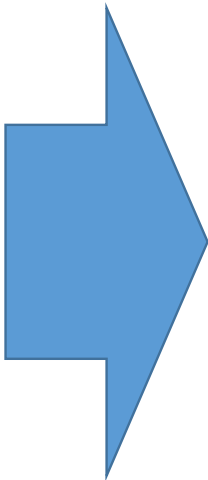
13:50-14:35
ヨガ
中村 彰子

14:50-15:40
ベリーダンス
山岸 里枝

15:55-16:40
ダンスエアロ
シヨータ

16:50-17:35
中級ステップ
シヨータ

19:00-19:45
バランスコーディネーション
熊谷 知子



スタジオレッスン
09:00-09:30
モーニングポール
西澤 カオリ

09:45-10:45
太極拳(初級)
岸 美紀

11:00-11:45
初級エアロ
NAO

11:55-12:40
中級エアロ
NAO

12:55-13:40
体幹トレーニング & ストレッチ
NAO

13:50-14:35
LES MILLS
BODYCOMBAT
高橋 楓果

14:50-15:40
ベリーダンス
山岸 里枝

休講

休講

休講