

2023年11月3日(金・祝)

スタジオ祝日レッスンプログラム変更・休講のお知らせ

変更前	変更後
9:00-9:30 ボールエクササイズ	9:00-9:30 ボールエクササイズ
9:45-10:35 ストレッチyoga KIYOKO	9:45-10:35 ストレッチyoga KIYOKO
10:50-11:50 yoga 橋詰 敬子	10:50-11:50 yoga 橋詰 敬子
12:00-12:45 DANCEエクササイズ 麻由	休講
13:00-13:45 リンパ経路 はつみ	13:00-13:45 リンパ経路 はつみ
13:55-13:40 SlimKick BOXING 掛川 万紀子	13:55-13:40 SlimKick BOXING 掛川 万紀子
14:55-15:40 中級エアロ 掛川 万紀子	14:55-15:40 中級エアロ 掛川 万紀子
15:50-16:20 スリムシェイプ 掛川 万紀子	15:50-16:20 スリムシェイプ 掛川 万紀子
16:30-17:15 HIP-HOP HANA	16:30-17:15 完コピダンス 麻由
18:20-19:20 バレエ教室	18:20-19:20 バレエ教室
19:30-20:30 ヨガ 柳澤 美恵	19:30-20:30 ヨガ 柳澤 美恵
20:45-21:30 LESMILLS BODY COMBAT 高橋 楓果	休講
21:45-22:15 LESMILLS BODY STEP 小林 博子	休講
22:30-23:00 LESMILLS BODY JAM 小林 博子	休講