

2023年11月23日(木・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
9:00-9:45 morning yoga 橋詰 敬子	9:00-9:45 morning yoga 橋詰 敬子
9:55-10:45 バレエエクササイズ 北澤/村松	休講
11:00-11:45 ビギナーエアロ 掛川 万紀子	10:45-11:30 中級ステップ 若月 幸代
11:55-12:40 LES MILLS barre 掛川 万紀子	11:40-12:25 初級エアロ 若月 幸代
12:50-13:20 LES MILLS BODY COMBAT 掛川 万紀子	12:35-13:20 骨盤矯正ストレッチ 若月 幸代
13:35-14:20 バランスコーディネーション 熊谷 知子	13:35-14:20 ZUMBA 熊谷 知子
14:30-15:15 ZUMBA 熊谷 知子	14:30-15:15 DHWX 熊谷 知子
15:25-16:55 DHWX 熊谷 知子	15:25-16:25 BAILA BAILA 熊谷 知子
16:05-19:00 キッズHIP-HOP教室	16:40-17:25 初級エアロ NAO
19:30-20:30 BAILA BAILA 熊谷 知子	17:35-18:20 中級エアロ NAO
20:45-21:30 中級ステップ 若月 幸代	休講
21:40-22:25 骨盤矯正ストレッチ 若月 幸代	休講