

2024年ゴールデンウィークスタジオレッスンスケジュール(訂正版)

| 5月3日(金) | 5月4日(土) | 5月5日(日) | 5月6日(月) |
|---------------------------------|---|--|---|
| 変更後 | 変更後 | 変更後 | 変更後 |
| 9:00-9:30 ボールエクササイズ 橋立 裕亮 | 9:00-9:30 ストレッチヨガ KIYOKO | 9:30-10:30 POWER★ヨガ 柳澤 美恵 | 9:00-9:30 モーニングポール |
| 9:45-10:35 ストレッチヨガ KIYOKO | 11:45-12:30 ウェーブリング 柳澤 美恵 | 12:30-13:15 ストレッチヨガ KIYOKO | 9:45-10:45 太極拳(初級) 岸 美紀 |
| 10:50-11:50 yoga 橋詰 敬子 | 12:40-13:40 ヨガ 柳澤 美恵 | 13:30-14:15 ジャイロキネシス 古瀬 佳子 | 11:00-11:45 LES MILLS BODYPUMP 土屋 悟 |
| 12:00-12:45 初級エアロ はつみ | 13:50-14:20 LES MILLS BODYPUMP 高橋 楓果 | 14:30-15:15 LES MILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果 | 12:00-12:45 STRONG NATION 土屋 悟 |
| 13:00-13:45 リンパ経絡 はつみ | 14:30-15:15 LES MILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果 | 15:30-16:15 中級ステップ 熊谷 知子 | 13:00-13:45 初級エアロ NAO |
| 19:00-20:00 ヨガ 柳澤 美恵 | 15:45-16:30 オリジナルエアロ 熊谷 知子 | 16:30-17:15 DDD HOUSE / ORKOUT DHWX 熊谷 知子 | 14:00-14:45 中級エアロ NAO |
| | 16:45-17:30 ラーニングステップ 熊谷 知子 | 17:30-18:30 BAILA BAILA 熊谷 知子 | 15:00-15:45 LES MILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果 |
| | | | 18:00-18:45 ナチュラル ボディメイク YUKA |

お間違えの無いようお越しく下さい。