

2024年7月15日(月・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 モーニングポール | 9:00-9:30 モーニングポール 橋詰 敬子 |
| 9:45-10:45 太極拳(初級) 岸 美紀 | 9:45-10:45 太極拳(初級) 岸 美紀 |
| 11:00-11:45 ビギナーエアロ 掛川 万紀子 | 10:55-11:40 太極拳 岸 美紀 |
| 12:00-12:45 コア&ストレッチ 掛川 万紀子 | 12:00-12:45 中級ステップ こーき |
| 13:00-13:45 ミドルAERO こーき | 13:00-13:45 ミドルAERO こーき |
| 14:00-14:45 ヨガ 中村 彰子 | 14:00-14:45 中級ステップ しゅん |
| 15:00-15:45 初級エアロ しゅん | 15:00-15:45 初級エアロ しゅん |
| 16:00-16:45 DANCEエアロ ショータ | 16:00-16:45 Style Hip-hop 連那・瑚麦 |
| 17:00-17:45 STEP-MUSIC ショータ | 17:00-17:45 JAZZ 連那・瑚麦 |
| 18:00-18:45 ナチュラルボディメイク YUKA | 18:00-18:45 ナチュラルボディメイク YUKA |
| 19:30-20:15 中級エアロ NAO | 19:30-20:15 中級エアロ NAO |
| 20:30-21:15 STRONG NATION 土屋 悟 | 休講 |
| 21:30-22:15 LESMILLS BODY PUMP 土屋 悟 | 休講 |