

2024年8月12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	10:50-11:50 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 しゅん
13:00-13:45 ミドルAERO こーき	13:00-13:45 初級エアロ しゅん
14:00-14:45 ヨガ 中村 彰子	14:00-14:45 LESMILLS BODY PUMP しゅん
15:00-15:45 初級エアロ しゅん	15:00-15:45 ミドルAERO こーき
16:00-16:45 DANCEエアロ ショータ	16:00-16:45 中級ステップ こーき
17:00-17:45 STEP-MUSIC ショータ	17:00-17:45 Style Hip-hop 連那・瑚麦
18:00-18:45 JAZZ 連那・瑚麦	18:00-18:45 JAZZ 連那・瑚麦
19:30-20:15 中級エアロ NAO	19:00-19:45 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