

2024年11月4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	9:15-9:45 モーニングポール 西澤 カオリ
9:45-10:45 太極拳(初級) 岸 美紀	10:00-10:45 かんたん筋トレ&ストレッチ 西澤 カオリ
11:00-11:45 ビギナーエアロ 掛川 万紀子	11:00-11:45 STRONG NATION 土屋 悟
12:00-12:45 コア&ストレッチ 掛川 万紀子	12:00-12:45 LESMILLS BODY PUMP 土屋 悟
13:00-13:45 ミドルAERO こーき	13:00-13:45 中級エアロ しゅん
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 DANCEエアロ ショータ
17:00-17:45 STEP-MUSIC ショータ	17:00-17:45 STEP-MUSIC ショータ
18:00-19:00 JAZZ 連那・瑚麦	18:00-19:00 JAZZ 連那・瑚麦
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