

12月スタジオタイムテーブル

10:00	月曜日			火曜日			水曜日			10:00	金曜日			土曜日			日曜日			10:00	
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
15	ストレッチボール 10:10~(20) 原田																				15
30					バレトン																30
45	骨盤ダイエット 10:45~(45) 秋葉			ZUMBA 10:45~(45) Mi-ko	10:30~(45) 飯田		サルセッション 10:45~(45) YUMA														45
11:00			アクア 11:00~(45) 神谷																		11:00
15																					15
30																					30
45	骨盤調整 11:45~(45) 秋葉	初めてバレエ		deepWORK 11:45~(45) 横井																	45
12:00			ウォーキング 12:00~(30) 神谷																		12:00
15																					15
30																					30
45	ボクシング フィットネス 12:45~(45) HIROMI	ストレッチボール 12:45~(45) 秋葉																			45
13:00																					13:00
15																					15
30																					30
45	ZUMBA 13:45~(45) HIROMI			MEGADANZ 13:15~(45) 甫木	ヨガベーシック 13:15~(45) TOMO																45
14:00																					14:00
15																					15
30																					30
45																					45
15:00																					15:00
15																					15
30																					30
45																					45
16:00																					16:00
15																					15
30																					30
45																					45
17:00																					17:00
15																					15
30																					30
45																					45
18:00																					18:00
15																					15
30																					30
45																					45
19:00																					19:00
15																					15
30																					30
45																					45
20:00																					20:00
15																					15
30																					30
45																					45
21:00																					21:00
15																					15
30																					30
45																					45
22:00																					22:00

ターンの順番も入ります

[定員制限]

Aスタジオ: 34名
Bスタジオ: 13名

[火曜日週変わりレッスン 20:00~]

第1・3: ZUMBA
第2・4・5: STRONG Nation™

[水曜日週変わりレッスン 20:15~]

第1・3: ZUMBA
第2・4・5: Street Dance