

2月23日(金)祝日スケジュール 天皇誕生日



	1studio	2studio	3studio
10:30		10:30~	
11:00	11:00~ STEP初級30 進藤	宮廷気功 60 倉林	
11:30	11:45~ ダンスワークアウト 45 太田(沙)	11:45~ ピラティス 45 進藤	
12:00	12:45~	12:45~	11:50~ エアロ初級30 山田
12:30	ストレッチヨガ 60 太田(沙)	RITMOS 60 進藤	12:35~ ポールストレッチ 45 山田
13:00	14:00~ ダンスEX 45 高橋(希)	14:00~ ポルドフラ30 山田	
13:30	15:00~ COMBAT 60 yoko	14:50~ ベーシックヨガ 60 山田	
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			

☆☆☆おすすめレッスン☆☆☆

15:00~16:00 1st COMBAT60 yoko (※定員30名)

キックボクシング・空手・ムエタイの3カテゴリーで構成されたクラスです!

たくさん汗をかいてストレス発散しましょう!!