

Christmas Special Lesson schedule

20日(日)

22日(火)

23日(水)

24日(木)

25日(金)

19日(土)

10:30~11:15
パワーエアロ
松谷 真由美

11:30~12:00
バーニングボクシング
松谷 真由美

13:15~14:00
リラックスケア
戸田 ひとみ

14:20~15:05
コンビネーション
戸田 ひとみ

15:30~15:50
パンプシェイプ
谷口 真央

16:15~17:00
太極拳+体幹トレーニング
石見 友子

10:30~11:15
背骨コンディショニング
Miki

11:30~12:15
ZUMBA
Miki

12:45~13:30
健美操
徳田 寿代

13:40~14:00
パンプシェイプ
田上 春華

14:30~15:15
姿勢改善ストレッチ
永田 恵

15:35~16:20
ファイティングシェイプ
森 万佐子

16:40~17:00
ストレッチボール
スラブ

19:15~20:00
ピラティスwithボール×ボール
岡本 萌美

20:30~21:00
バーニングボクシング
松谷 真由美

21:15~22:00
リラックスヨガ
松谷 真由美

10:30~11:15
オリジナルエアロ
MAI

11:30~12:15
ZUMBA
MAI

12:40~13:25
ディスコダンスエクササイズ
Miki

13:40~14:25
ヨガ+トレーニング
坪之内 みどり

14:50~15:35
健康体操
坂島 結城子

15:55~16:40
ミドルステップ
宮崎 智恵

19:20~19:40
パンプシェイプ
谷口 真央

20:00~20:45
かんたんステップ
坂島 結城子

21:00~21:45
コンディショニング&トレーニング
坂島 結城子

10:30~11:15
やさしいパワーヨガ
坪之内 みどり

11:35~12:20
コアシェイプ
森 万佐子

12:40~13:25
ピラティスwithボール×ボール
岡本 萌美

13:45~14:35
スポーツボイスXmas ver
東 麻美

14:55~15:40
エアロ&ストレッチ
戸田 ひとみ

16:00~16:45
ハワイアンフラ
高原 久美子

19:00~19:45
かんたんステップ
宮崎 智恵

20:05~20:50
シェイプエアロ
宮崎 智恵

10:30~11:15
ストリートダンス
阿部 直佐美

11:30~12:15
マーシャル
YU-RI

12:30~12:50
パンプシェイプ
田上 春華

13:30~14:15
ヒーリングストレッチ
坪之内 みどり

14:35~15:20
ZUMBA
CHIE

15:40~16:25
リラックスヨガ
CHIE

20:00~20:45
ファットバーニングエアロ
戸田 ひとみ

21:30~22:15
ハワイアンフラ
高原 久美子

10:30~11:15
ビューティーワーク
戸田 ひとみ

11:45~12:30
シェイプエアロ
松谷 真由美

13:00~13:45
バレエエクササイズ
NAO

14:15~15:00
サーキットトレーニング45
坂島 結城子

15:20~16:05
やさしいエアロ
坂島 結城子

16:15~16:35
ストレッチボール
田上 春華

18:30~19:15
ミドルコンビネーション
宮崎 智恵

仮装レッスン

特別レッスン