

2019年9月16日 (月)

敬老の日スケジュール

	1studio	2studio	pool
9:00			
9:30	敬老の日	9:45	
10:00	10:15	太極拳 60 高野	
10:30	ラテンダンス 60 マッカン由希子	11:05	
11:00	11:35	骨盤エクササイズ 60 溝口	
11:30	はじめてSTEP40 マッカン由希子		毎回好評の初心者向けステップレッスン (10分延長バージョン)
12:00			
12:30	12:40		一体感を感じてほしいから、みんなお揃いのTシャツ・短パンで踊っちゃおう! どんなTシャツか当日のお楽しみ〜♡
13:00	ZUMBA 60 NINIE	13:30	★当日、スタジオにてTシャツ、短パンをお配りします。
13:30		ヨガ 60 Rikako	
14:00	14:00		
14:00	1day HIPHOP 60 TAKAO	14:50	
15:00	15:20	インナーマッスルEX 60 権田	15:00
15:30	RADICAL POWER60 勝木	16:10	アクアビクス 45 坂上
16:00	定員 18名	体調改善運動 45 坂上	月・火・木の内容をmixしてレッスンを行います!
16:30	16:40		
17:00	FIGHT DO 60 荒井		
17:30	18:00	18:00	
18:00	骨盤調整 60 志賀	ムエタイ 60 川崎	
18:30			