

「クリスマススタジオイベント」レッスン

	12月24日(火)	12月25日(水)
10:00	筋膜ストレッチ 10:30~10:50	ワタナベビクス (渡 邊) 10:30~10:50
11:00	ダンスステップ (鈴 木) 11:00~11:30	ウェストリング (渡 邊) 11:00~11:30
12:00	ボディバランスVR 12:00~12:30	ボディコンバットVR 12:00~12:30
13:00	バランスボール 13:30~13:50	筋膜ストレッチ 13:30~13:50
14:00	クリスマスピラティス (兼 田) 14:00~14:40	ダンスステップ (鈴 木) 14:00~14:30
15:00	サーキット (新海&水野) 14:50~15:20	
16:00		
17:00		
18:00	クリスマスピラティス30 (佐 藤) 18:30~19:00	筋膜ストレッチ 18:30~18:50
19:00	ボディコンバット70 ノンストップ (新 海) 19:10~20:20	トーン45 (水 野) 19:00~19:45
20:00		
close		