

2024年12月 スタジオ教室 予定表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00								9:00
10:00	脂肪燃焼エアロ 10:00～10:50 砂田	ZUMBA 10:00～10:45 戸田	ポールボクササイズ 10:00～10:45 中谷					10:00
11:00		バレトン 11:00～11:45 戸田	ポールとヨガ 11:00～12:00 水野			ヨガ 11:00～12:00 知香江		11:00
12:00								12:00
13:00								13:00
14:00				脂肪燃焼エアロ 13:30～14:15 金沢			ピラティス 13:30～14:15 shino	14:00
15:00				カラダメンテナンス 14:30～15:15 金沢	シェイプアップステップ 15:00～15:45 嶋田			15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00	バレトン 19:00～19:45 shino	ボクシングエクササイズ 19:00～19:45 金沢	コンビネーションエアロ 19:00～19:45 HAL	バレトン 19:00～19:45 shino	脂肪燃焼エアロ 19:00～19:45 渡辺			19:00
20:00	ザ・スローリンパドレナージュ 20:00～20:45 shino	カラダメンテナンス 20:00～20:45 金沢	ZUMBA 20:00～20:45 HAL	ザ・スローリンパドレナージュ 20:00～20:45 shino	ミニホールのピラティス(身体メンテ) 20:00～20:50 渡辺			20:00
21:00								21:00