

スタジオバラエティレッスン

期間：平成29年10月2日(月)～7日(土)

	月曜日：2日	火曜日：3日	水曜日：4日	木曜日：5日	金曜日：6日	土曜日：7日
10:00						10:30～11:20
11:00	11:00～12:00	11:00～11:50	11:00～11:50	11:00～11:50	11:00～11:50	たのしい ステップ (杉本)
	モーニング ヨガ (小栗)	かんたん エアロ (早崎)	はじめて エアロ (児島)	かんたん ステップ (児島)	たのしい エアロ (北村)	11:30～12:20
12:00	12:10～12:50	12:00～12:50	12:00～12:30	12:00～12:40	12:00～12:50	リラックス ヨガ (川瀬)
	はじめて エアロ (小栗)	サ・スローリンパ トレナージュ (早崎)	かんたん リズム体操 (杉本)	ZUMBA (児島)	ヘルシー ヨガ (YURI)	
			12:35～12:50 ダンベルエクササイズ(杉本)			
13:00	13:00～13:50	13:00～13:50	13:00～13:50	13:00～13:50	13:00～13:50	
	コンディショニング ピラティス (古田)	ZUMBA (北村)	昭和 DE ダンスエアロ (杉本)	バレトン (MIYAKO)	エアロ サーキット (児島)	
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00					19:00～20:00	
19:00	19:10～20:00	19:10～20:00	19:10～20:00	19:10～20:00		
	ピラティス (広田)	ZUMBA STEP (児島)	リトモス (北村)	かんたん ステップ (大西)	ビューティー ヨガ (大村)	
20:00	20:10～21:00	20:10～21:00	20:10～21:00	20:10～21:00	20:10～21:00	
	ダンベル ステップ (杉本)	ZUMBA (山口)	JAZZ HIP HOP (YURI)	ピラティス (古田)	ZUMBA (北村)	
21:00						

☆赤色表示のレッスンがイベントレッスンとなります！

☆定員はエアロ系35名、マット系40名、ステップ系33名です。

参加されたいイベントレッスンのスタート前に、スタジオ入口までお越し頂き、受付表にご氏名を記入してください。尚、定員オーバーとなった場合、入場をお断りします。

あらかじめご了承ください！

☆マット及びステップ台の用意はセルフとなります。ご本人様の分のみ用意して下さい！

☆途中入場、途中退場は禁止となります！

REDS