

Sports Studio Theory レッスンプログラム

定員10名

2021/12/1~12/31

	月		火		水		木		金		土		日	
	2F	3F	2F	3F	2F	3F	2F	3F	2F	3F	2F	3F	2F	3F
10:00				TeePee	エアビクス中級 10:15~11:15 阿南智恵	TeePee		TeePee		TeePee				TeePee
11:00				10:00~12:30		10:00~12:30		10:00~12:30		10:00~12:30				10:00~12:30
12:00					BODYCOMBAT 12:00~13:00 後藤侑也					ステップエクササイズ 12:00~13:00 榎利津子				
13:00				BODY PUMP 12:30~13:30 後藤侑也										
14:00				エアロビクス 中級 14:00~15:00 原理江										
15:00				BODYBALANCE 15:15~16:15 原理江										
16:00					BODYBALANCE 15:00~16:00 藤野智子									
17:00														
18:00														
19:00														
20:00	ステップエクササイズ 19:15~20:15 阿南智恵			BODYPUMP 19:30~20:30 後藤侑也										
21:00	BODYPUMP 20:45~21:45 工藤宏一	ピラティスロー 20:30~21:30 阿南智恵		BODYCOMBAT 20:45~21:45 後藤侑也	ファンクショナル ローラーピラティス 20:45~21:45 伊崎かおり									
22:00														

ネット予約はこちらから



このイラスト付きのレッスンはシューズが必須となります

