

2/11(水) 建国記念の日

場所	STUDIO A	STUDIO B	岩盤STUDIO
10:00 30	オキシジェノ 45 10:00~10:45 菊池 晃子	STEP初級 + α 30 10:15~10:45 川北 紗子	
11:00 30	デトックスYOGA 45 11:00~11:45 瀬尾 みちる	ラディカルパワー 30 11:00~11:30 酒井 郁弥	HOTストレッチ 30 11:00~11:30
12:00 30	DanceFit45 12:00~12:45 AKKO	ファイドウ 30 11:45~12:15 酒井 郁弥	
13:00 30	メガダンス 60 13:00~14:00 AKKO	事前予約可能レッスン ユーバウンド 45 12:45~13:30 松本 美栄子	
14:00 30	美BODYメイク30 14:15~14:45 高野 薫美		
15:00 30	リズムキック 45 15:00~15:45 高野 薫美		
16:00 30	ピラティス 45 16:00~16:45 川北 紗子		
17:00 30			
18:00 30			
19:00 30			
20:00 30			

◆代行◆

定員
★
プログラム・インストラクターは変更になる場合がございます。
詳細はスタジオ前の代行ボード・ホームページをご確認ください。

2/23(月)天皇誕生日

場所	STUDIO A	STUDIO B	岩盤STUDIO	場所
10:00 30		初級エアロ 30 10:15~10:45 石垣 治孝		10:00 30
11:00 30	STEP初級 30 11:00~11:30 石垣 治孝		HOTストレッチ 30 11:00~11:30	11:00 30
12:00 30		パレトン 45 12:00~12:45 MEI		12:00 30
13:00 30	ディスコワールド 30 13:15~13:45 MAKANA			13:00 30
14:00 30	ZUMBA 45 14:00~14:45 MAKANA			14:00 30
15:00 30	ラテンエアロ 45 15:00~15:45 井上 智子			15:00 30
16:00 30	ファイドウ 45 16:00~16:45 野友 利佳			16:00 30
17:00 30				17:00 30
18:00 30				18:00 30
19:00 30				19:00 30
20:00 30				20:00 30

70年代後半から90年代に一世を風靡したサウンドで楽しむプレデザインのダンスプログラムです。
ディスコラバーはもちろんのことディスコを知らない世代も新鮮な感覚で楽しめます！

