

スタジオレッスンスケジュール

3/20(木)春分の日

	1st	2nd	STUDIO INFORMATION	
10:00			RITMOS新曲イベント WAKABA & 玉井の スペシャルコラボレッスン！ 新曲を披露します♪ ※事前予約制です。 フロントにてご予約ください。 電話予約も可能です。 3/6(木)10:00より受付開始。 先着45名。	10:00
11:00	ルーシーダットン60 10:40～11:40 赤峰めぐみ	バレI80 10:25～11:45 AI		
12:00	コンディショニングピラティス50 11:55～12:45 広井薫【30名】	エアロスタート30 12:15～12:45 手塚ちづる	ファイティングエクササイズ 格闘エクササイズと 筋力トレーニングを行う 脂肪燃焼効果の高い クラスです。	12:00
13:00	ジャズストレッチ30 12:55～13:25 広井薫 ジャズダンス30 13:25～13:55 広井薫	ラテンエアロ60 13:00～14:00 手塚ちづる		
14:00	事前予約 RITMOS新曲イベント®60 14:10～15:10 WAKABA & 玉井	ファイティングエクササイズ45 14:15～15:00 福井久美子	ボールセラピー テニスボールを使って リラックスしながら 全身を気持ちよく伸ばします。	14:00
15:00	K-POP55 15:25～16:20 HIROMI	ボールセラピー60 15:15～16:15 福井 久美子		
16:00			K-POP ROSE & Bruno Marsの APT.を踊ります♪	16:00
17:00	【定員数】 1stスタジオ→45名 2ndスタジオ→35名			
18:00	営業時間10:00～19:30			18:00
19:00	ナイト会員様は時間外利用料1,650円でご利用いただけます。			19:00