

スタジオレッスンスケジュール

8/11(火)山の日

8/11(火)山の日					
1st		2nd	STUDIO INFORMATION		
10:00			【ベーシックバレエ】 バレエの基礎を 丁寧に進めていきます。 当日10:00よりジム入口にて 予約を開始します。 必ずチェックインしてから 受付をしてください。	10:00	
11:00	バーベルシェイプ50 10:40～11:30 福田凌	バレエピラティス50 10:30～11:20 日野原明恵		11:00	
12:00	ビギナーステップ45 11:45～12:30 高村千穂【定員35名】	予約 ベーシックバレエ60 11:40～12:40 日野原明恵【定員28名】	【ビギナーステップ】 ステップ台を使う、簡単な エクササイズを通常より長く 楽しめるクラスです。	12:00	
13:00	なれたらウォーク45 12:45～13:30 高村千穂			13:00	
14:00	X55®45 13:45～14:30 福田凌【定員35名】	HIPHOP60 Michael Jackson-Beat It 13:00～14:00 MEGUMI	【HIPHOP】 今、話題のMichael Jacksonの 「Beat It」をかつこよく 踊ってみましょう。	14:00	
15:00	骨盤セルフストレッチ60 ～肩凝り&腰痛予防～ 14:45～15:45 田中深雪	ジャズダンス60 14:20～15:20 飯島萌子		15:00	
16:00		週替わりレッスン 15:40～16:10 STAFF	【X55】 ステップ台などを使用する エネルギッシュで高強度な エクササイズです。	16:00	
17:00	FIGHT DO®60 16:00～17:00 山田洋史			17:00	
18:00	【定員数】 1stスタジオ→45名 2ndスタジオ→35名 営業時間10:00～19:30 ビジネス会員様は時間外利用料1,650円でご利用いただけます。				18:00
19:00					19:00