

2021年12月 日曜・祝日プログラム担当者

	5日	12日	19日	26日
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
10		10:30 エンジョイエアロ 石見 (50)	10:45 ボディメイクヨガ 齊藤 (45)	10:30 エンジョイステップ 石見 (45)
11	10:45 ベーシックステップ 藤田 (40)			
12	12:00 ZUMBA 西田 (45)	12:00 ヨーガ 池上 (60)	12:00 ボディバランス 齊藤 (60)	12:00 ボディメイクヨガ 神谷 (45)
1	1:30 ボディパンプ 藤田 (60)	1:30 ピラティスベーシック 細川 (45)	1:30 メガダンス 西田 (45)	1:30 LesMills Tone 45 安川 (45)
2				
3	3:00 ボディコンバット 藤田 (60)	3:00 ボディパンプ 石見 (60)	3:00 KIMAX45 上田 (45)	3:00 ボディパンプ 石見 (60)
4				
	Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ
1	1:15 ホットYOGA45ek 細川 (45)	1:15 ホットYOGA45do 池上 (45)	1:15 ホットYOGA45ek 細川 (45)	1:15 ホットYOGA45do 神谷 (45)
2				
	プール	プール	プール	プール
10				
11				

※レッスン開始時間をご確認の上、ご参加ください。