

3月バラエティ

11:00

15:00

1日

オリジナルエアロ 60分
ASAMI(レベル4~5)

コアコン 45分 ♡
廣山(レベル1)

8日

エアロ2 45分 ♡
杉本ゆ(レベル2)

ボディコンバット 60分
遠藤(レベル3~4)

15日

ステップ3 45分
赤井(レベル3)

ボディシェイプ 45分 ♡
遠藤(レベル2)

22日

エアロ3 45分
杉本ゆ(レベル3)

ボディジャム 60分
遠藤(レベル3~4)

29日

エアロ3 45分
山下(レベル3)

DANCE MIX 60分
岸(レベル3~4)

20日
(祝)

ステップ2 45分 ♡
赤井(レベル2)

ブレッシングヨーガ 45分
北村(レベル1) ♡

3/22(日)
HIITトレーニング
16:15~16:45
(ボディジャム終了後)
お試しレッスンをします
ご参加ください

4月 日祝バラエティ

11:00

13:30

15:00

5日

 コアトレ 45分
廣山(レベル1)

FULLBOX®新曲 60分
山川(レベル3)

ボディジャムテック 15分
ボディジャムマスター 60分
遠藤(レベル3~4)

12日

エアロ3 45分
杉本ゆ(レベル3)


13:30

ボディコンバットテック 15分
ボディコンバットマスター60分
遠藤(レベル3~4)

19日

エアロ3 45分
山下(レベル3)

HIITトレーニング
&筋トレ 60分
遠藤(レベル4~5)

 太陽礼拝 60分
田中さ(レベル1)

26日

ボディジャム 60分
遠藤(レベル3~4)

13:30

コアトレ&コアコン 60分
 廣山(レベル1)

29日
(祝)

ステップ3 45分
赤井(レベル3)

ボディコンバット 60分
遠藤(レベル3~4)

ブレッシングヨーガ 45分
 北村(レベル1)