

9月 日祝バラエティ

11:00

13:30

15:00

6日

ステップ3 45分
赤井(レベル3)

FULLBOX® 45分
山川(レベル3)

ボディジャム 45分
遠藤(レベル3~4)

13日

ボディジャム 45分
遠藤(レベル3~4)

NEW

ボディバランス45ST 45分
田中さ(レベル3)

NEW

ボディアタック 45分
遠藤(レベル3~4)

20日

🍃 エアロ2 45分
植木(レベル2)

ボディコンバット 45分
遠藤(レベル3~4)

整理券

ダンスエアロ 45分
栗木(レベル4)

27日

🍃 コアトレ 45分
廣山(レベル1)

HIITトレーニング 45分
遠藤(レベル4~5)

ボディコンバット 45分
遠藤(レベル3~4)

21日
(月)

エアロ3 45分
北村(レベル3)

ボディジャム 45分
遠藤(レベル3~4)

10月 日祝バラエティ

11:00

13:30

15:00

4日

ボディジャム 45分
遠藤(レベル3~4)

FULLBOX®新曲 45分
山川(レベル3)

ボディアタック 45分
遠藤(レベル3~4)

11日

ステップ3 45分
赤井(レベル3)

コアトレ&コアコン 45分
 廣山(レベル1)

ボディコンバット 45分
遠藤(レベル3~4)

18日

 エアロ2 45分
植木(レベル2)

ボディジャム 45分
遠藤(レベル3~4)

ボディバランス45ST 45分
田中さ(レベル2~3)

25日

 コアトレ 45分
廣山(レベル1)

エアロ3 45分
杉本ゆ(レベル3)

ボディコンバット 45分
遠藤(レベル3~4)