

# 11月 日祝バラエティ

11:00

13:30

15:00

1日

 コアトレ 45分  
廣山(レベル1)

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)

8日

 エアロ2 45分  
植木(レベル2)

HIT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)

15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)

22日

整理券

RITMOS® MIX 45分  
長田(レベル4)

ボディアタック 45分  
遠藤(レベル3~4)

コアトレ&コアコン 45分  
 廣山(レベル1)

29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)

ボディバランス45ST 45分  
田中さ(レベル2~3)

23日  
(月)

ステップ3 45分  
赤井(レベル3)

エアロ3 45分  
杉本ゆ(レベル3)

ブレイシングヨーガ 45分  
 北村(レベル1)

# 12月 日祝バラエティ

11:00

13:30

15:00

6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)

13日

ボディジャム 45分  
遠藤(レベル3~4)

ボディアタック 45分  
遠藤(レベル3~4)

整理券

レゲトン 45分  
栗木(レベル4)

20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)

27日(日)、30日(水)のバラエティは別紙で貼いいたします。