

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)	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)
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。

12月27日・30日バラエティ

**27日
(日)**


 11:00~12:00
エアロ2 60分
植木・廣山(レベル2)

12:30~13:35
FULLBOX®MIX 60分
山川(レベル3)

13:50~14:55
ボディアタック 60分
遠藤(レベル3~4)

15:10~15:55
ボディバランス45STLP 45分
田中さ(レベル2~3)

**30日
(水)**

 9:45~10:30
エアロ2 45分
杉本・赤井(レベル2)


整理券

10:45~11:50
RITMOS® MIX 60分
長田・岸(レベル4)

12:05~12:50
ステップ3 45分
赤井・杉本(レベル3)

13:15~14:00
HIITトレーニング 45分
北村・遠藤(レベル5)

14:15~15:20
ボディコンバット 60分
遠藤(レベル3~4)

 15:35~16:20
コアコン 45分
廣山(レベル1)

※60分レッスンはコロナ対策の為、レッスン中に5分程度を目安に休憩・換気の時間を設けさせて頂きます。

※リトモス整理券は通常通り、9時05分頃からジュニアカウンターにて配布します。