

# 6月 日祝バラエティ

11:00

13:30

15:00

6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4)

ボディコンバットテック 10分  
ボディコンバット 45分  
遠藤(レベル3~4)

13日

整理券

♥ エアロ3 45分  
長田(レベル3)

♥ コアトレ 45分  
廣山(レベル1)

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)

ボディアタック 45分  
遠藤(レベル3~4)

ボディコンバット 45分  
遠藤(レベル3~4)

27日

11:00~  
ステップ3 45分  
赤井(レベル3)

12:00~  
エアロ3 45分  
杉本ゆ(レベル2)

13:30~  
FULLBOX®MIX 45分  
山川(レベル3)

15:00~  
ボディアタック 45分  
遠藤(レベル3~4)

## 6月 木曜日 18:45~隔週レッスン

3日 ステップ3

10日 DANCE MIX

17日 ステップ3

24日 DANCE MIX

# 7月 日祝バラエティ

11:00

13:30

15:00

4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)

ボディジャムテック 10分  
ボディジャム 45分  
遠藤(レベル3~4)

11日

整理券

エアロ3 45分  
長田(レベル3)

コアトレ 45分  
廣山(レベル1)

ボディコンバットテック 10分  
ボディコンバット 45分  
遠藤(レベル3~4)

18日

ステップ3 45分  
赤井(レベル3)

ボディアタック 45分  
遠藤(レベル3~4)

ボディジャム 45分  
遠藤(レベル4)

25日

コアトレ 45分  
廣山(レベル1)

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)

## 7月 木曜日 18:45~隔週レッスン

1日 ステップ3

8日 DANCE MIX

15日 ステップ3

22日 DANCE MIX

29日 ステップ3

# 7月22日(木)・23日(金)祝日レッスン

**22日  
(木)**

11:00~11:45  
ステップ3 45分  
赤井(レベル3)

12:00~12:45  
コアトレ 45分  
廣山(レベル1)

13:00~13:45  
ボディジャム 45分  
遠藤(レベル3~4)

14:00~15:00  
FULLBOX®新曲 60分  
山川(レベル3)

15:15~16:15  
ボディアタック 60分  
遠藤(レベル3~4)

整理券

**23日  
(金)**

11:00~12:00  
RITMOS®新曲 60分  
長田(レベル4)

12:15~13:15  
エアロ3 60分  
北村・杉本(レベル3)

13:30~14:15  
ブレイシングヨーガ 45分  
北村(レベル4)

14:30~15:30  
ボディジャム 60分  
遠藤(レベル3~4)

15:45~16:45  
ボディコンバット 60分  
遠藤(レベル3~4)

※ 1時間のレッスンは途中で換気の時間を入れて行います。