

11月 日祝バラエティ

3日(水)

11:00~11:45
ボディジャム45
遠藤(レベル4)

12:00~13:00
ボディコンバット
遠藤(レベル3~4)

13:30~14:15
エアロ4
北村(レベル4)

15:00~15:45
ブレイシングヨーガ
北村(レベル1)

7日

11:00~11:45
エアロ2
植木(レベル2)

13:30~14:15
ボディアタック45
遠藤(レベル3~4)

15:00~16:00
ボディコンバット
遠藤(レベル3~4)

14日

整理券
11:00~11:45
エアロ3
長田(レベル3)

12:00~12:45
ボディジャム45
遠藤(レベル4)

13:30~14:30
FULLBOX®新曲
山川(レベル3)

15:00~16:00
ボディアタック
遠藤(レベル3~4)

21日

11:00~11:45
ステップ3
赤井(レベル3)

12:00~12:45
エアロ3
杉本(レベル3)

13:30~14:15
ボディコンバット45
遠藤(レベル3~4)

15:00~16:00
ボディジャム
遠藤(レベル4)

28日

11:00~11:45
ボディジャム45
遠藤(レベル4)

13:30~14:30
FULLBOX®新曲
山川(レベル3)

15:00~15:45
ボディアタック45
遠藤(レベル3~4)

**11月 木曜日
隔週レッスン**

**4日 ステップ3
18日 ステップ3**

**11日 DANCE MIX
25日 DANCE MIX**

12月 日祝バラエティ

5日

11:00~11:45
エアロ2
ASAMI(レベル2)

13:30~14:15
ボディジャム45
遠藤(レベル4)

15:00~16:00
ボディアタック45
遠藤(レベル3~4)

12日

11:00~11:45
FULLBOX®MIX
山川(レベル3)

13:30~14:15
オリジナルエアロ
長谷(レベル4~5)

15:00~15:45
オリジナルステップ
長谷(レベル4~5)

19日

11:00~11:45
エアロ2
植木(レベル2)

13:30~14:15
ボディアタック45
遠藤(レベル4)

15:00~16:00
ボディコンバット
遠藤(レベル3~4)

26日年末SP①

整理券
11:00~11:45
エアロ3
長田(レベル3)

12:00~12:45
ボディジャム45
遠藤(レベル4)

13:00~13:45
FULLBOX®MIX
山川(レベル3)

14:00~14:45
ボディアタック45
遠藤(レベル3~4)

15:00~16:00
ボディコンバット
遠藤(レベル3~4)

30日年末SP②

9:45~10:30
ブレッシングヨーガ
北村(レベル1)

整理券
10:45~11:30
レゲトン
長田(レベル4)

11:45~12:45
ステップ3
赤井(レベル3)

13:00~14:00
FULLBOX®MIX
山川(レベル3)

14:15~15:00
エアロ3
杉本(レベル3)

15:15~16:45
ボディコンバット
遠藤(レベル3~4)

12月 木曜日
隔週レッスン

2日 ステップ3
16日 ステップ3

9日 DANCE MIX
23日 DANCE MIX