

12月 日祝バラエティ

5日

12日

19日

26日 年末SP①

30日 年末SP②

11:00~11:45
エアロ2
ASAMI(レベル2)

11:00~11:45
FULLBOX®MIX
山川(レベル3)

11:00~11:45
エアロ2
植木(レベル2)

整理券
11:00~11:45
エアロ3
長田(レベル3)

9:45~10:30
ブレイシングヨーガ
北村(レベル1)

13:30~14:15
ボディジャム45
遠藤(レベル4)

13:30~14:15
オリジナルエアロ
長谷(レベル4~5)

13:30~14:15
ボディアタック45
遠藤(レベル4)

12:00~12:45
ボディジャム45
遠藤(レベル4)

整理券
10:45~11:30
レゲトン
長田(レベル4)

15:00~16:00
ボディアタック45
遠藤(レベル3~4)

15:00~15:45
オリジナルステップ
長谷(レベル4~5)

15:00~16:00
ボディコンバット
遠藤(レベル3~4)

13:00~13:45
FULLBOX®MIX
山川(レベル3)

11:45~12:45
ステップ3
赤井(レベル3)

14:00~14:45
ボディアタック45
遠藤(レベル3~4)

13:00~14:00
FULLBOX®MIX
山川(レベル3)

15:00~16:00
ボディコンバット
遠藤(レベル3~4)

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**

1月 日祝バラエティ

9日

10日(月)

16日

23日

30日

11:00~11:45
ステップ3
ASAMI(レベル3)

11:00~11:45
ステップ3
赤井(レベル3)

11:00~11:45
エアロ2
植木(レベル2)

11:00~12:00
ボディコンバット
遠藤(レベル3~4)

整理券
11:00~11:45
RITMOS®MIX
長田(レベル4)

12:00~12:45
ポディアタック45
遠藤(レベル3~4)

整理券
12:00~12:45
エアロ3
長田(レベル3)

12:15~13:00
エアロ3
杉本(レベル3)

13:30~14:15
FULLBOX®新曲
山川(レベル3)

13:30~14:15
ポディアタック45
遠藤(レベル3~4)

13:30~14:15
ステップ4
岸(レベル4)

13:30~14:30
FULLBOX®新曲
山川(レベル3)

13:30~14:15
ポディアタック45
遠藤(レベル3~4)

15:00~16:00
ボディジャム45
& テッククラス
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)

15:00~16:00
ポディアタック
遠藤(レベル3~4)

15:00~16:00
ボディジャム
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)

1月 木曜日
隔週レッスン

6日 ステップ3
20日 ステップ3

13日 DANCE MIX
27日 DANCE MIX