

7月 日祝バラエティ

3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
ボディジャム45
& テッククラス
遠藤(レベル4)

10日

11:00~11:45
UBOUND
杉本(レベル4)

13:30~14:15
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)

17日

11:00~11:45
ステップ3
赤井(レベル3)

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)

18日
(月)

整理券

11:00~11:45
エアロ3
長田(レベル3)

12:00~12:45
ボディコンバット45
遠藤(レベル3~4)

13:30~14:15
FULLBOX®MIX
山川(レベル3)

15:00~16:00
ボディジャム
遠藤(レベル3~4)

24日

11:00~11:45
UBOUND
杉本(レベル4)

13:30~14:15
FULLBOX®MIX
山川(レベル3)

15:00~16:00
ボディアタック
遠藤(レベル3~4)

31日

整理券

11:00~11:45
RITMOS®MIX
長田(レベル4)

ボディジャム100は
通常クラス(55分)
ボーナストラック(45分)
合わせて100分のクラスに
なります♪

BODYJAM100

13:45~14:30 ボーナスクラス
15:00~16:00 マスタークラス
遠藤(レベル4)

8月 日祝バラエティ

7日

11:00~11:45
FULLBOX®MIX
山川(レベル3)

13:30~14:15
エアロ3
ASAMI(レベル3)

15:00~16:00
ボディアタック
遠藤(レベル3~4)

**11日
(木)**

11:00~11:45
エアロ3
北村(レベル3)

12:00~12:45
FULLBOX®MIX
山川(レベル3)

13:30~14:15
ボディジャム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)

14日 休館日

21日

11:00~11:45
エアロ3
杉本(レベル3)

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)

28日

11:00~11:45
エアロ2
植木(レベル2)

13:30~14:15
ステップ3
ASAMI(レベル3)

15:00~16:00
ボディジャム
遠藤(レベル4)