

11月 日祝バラエティ

3日

10時15分～11時
ピラティス 45分
SHIORI(レベル2)

11時15分～12時
BODYATTACK 45分
SHIORI(レベル3)

4日
(祝月)

11時～11時45分
レズミルズダンス 45分
杉本(レベル3)

12時～12時30分
スイマーズトレーニング
西尾(レベル1)

スペシャル
レッスン

10日

14時～15時
中上級ステップ 60分
KAZU

スペシャル
レッスン

15時30分～16時30分
中上級エアロ 60分
KAZU

17日

10時30分～11時15分
ステップ3 45分
赤井(レベル3)

11時30分～12時15分
メガダンス 45分
渡邊(レベル3)

23日
(祝土)

10時30分～11時15分
FIGHT DO 45分
眞壁(レベル3)

11時30分～12時15分
UBOUND 45分
眞壁(レベル3)

24日

10時30分～11時15分
FIGHT DO 45分
眞壁(レベル3)

12時～12時30分
コアコンディショニング
西尾(レベル1)