

4月29日(土)、30日(日) レッスン予定表

4月29日	4月30日
スタジオ	スタジオ
10:40~11:30 朝ヨガ 50 (宮下)	12:30~13:20 エアロ 50 (若月)
11:45~12:45 ボディバランス 60 (原山)	13:30~14:30 DDD HOUSE WORKOUT 60(村山)
13:00~13:45 ボディーステップ 45 (小林博)	14:40~15:10 ボディアタック 30 (原山)
14:05~15:05 ボディジャム 60 (小林博)	15:25~16:10 ボディコンバット 45 (倉島)
15:20~16:05 ボディパンフ 45 (倉島)	16:25~17:10 ボディバランス 45 (原山)
16:20~17:05 ボディアタック 45 (北村)	17:20~18:20 横隔膜を鍛えて 引き締めボディ 60(EMI)
17:20~18:20 ヨガ 60 (EMI)	
プール	
10:30~11:15 健康ウォーキング 45(山本)	