

# 10月19日(土)

スタジオ	プール
10:45~11:45 BAILA BAILA (霜田IR&村山IR)	11:35~12:05 マッスルアクア (原山)
12:00~13:00 BAILA BAILA (霜田IR&村山IR)	<p>12:40~13:20 太極舞(Rie with K) 18日 10:15~10:45へ 変更となります。</p>
13:15~14:15 DDD HOUSE WORKOUT X (霜田IR&村山IR)	
14:50~15:40 J-POPダンス 50(日野)	
15:55~16:55 エアリアルヨガ 60(小林史)	
17:10~17:55 ポティバランス 45(小林博 with S)	
18:10~19:10 ポールストレッチ 60(EMI)	