

11月3日(日)【文化の日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエNext碑文谷 9:00-20:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	サイクルスタジオ	プール	
9:00					9:00
10:00	9:30～10:15 ステップビート 今吉誠一◆	9:30～10:15 HOT美姿勢 西村千秋			10:00
			10:00～10:40 FREERIDE VR		
11:00	10:30～11:15 美Body 今吉誠一◆	10:30～11:15 リラックスヨガ 西村千秋			11:00
			11:00～11:40 FREERIDE VR		
12:00	11:30～12:15 BITSベーシック 稲葉俊也◆	11:45～12:15 フローピラティス 今吉誠一◆			12:00
			12:00～12:40 FREERIDE VR		
13:00		12:40～13:10 トータルシェイプ 谷内駿太◆			13:00
14:00	13:30～14:15 リラックスヨガ 浅見真理	13:30～14:15 HOUSEダンス 万里			14:00
15:00	14:30～15:15 BODY JAM 鎌田真生	14:30～15:00 ストレッチ 深澤春香		14:40～15:25 スキルアップスイム 佃啓輔◆	15:00
16:00	15:30～16:15 FIGHTDO 深澤春香	15:30～16:15 BODY BALANCE 鎌田真生		15:35～16:05 パーソナルアクア 佃啓輔◆	16:00
17:00	16:30～17:15 POWER 佃啓輔◆		16:30～17:10 FREERIDE VR		17:00
18:00	17:30～18:15 LESMILLS DANCE 梶原知博◆		17:30～18:10 FREERIDE VR		18:00
19:00					19:00