

8月11日(金)【山の日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエ武蔵小山 有人タイム 9:00-20:00

Aスタジオ		Bスタジオ	
9:00			9:00
10:00	10:00~10:45 バレエ 七奈	9:30~10:15 ベリーダンス TOMOMI	10:00
11:00	11:00~12:00 バレエ~センター強化~ 七奈	10:30~11:15 美Body 今吉誠一◆	11:00
12:00	12:15~13:00 club ZUMBA 勝野久美	11:30~12:15 ベーシックピラティス 今吉誠一◆	12:00
13:00	13:15~14:15 POWER 児玉太志◆	12:45~13:15 ストレッチポールR 音峰美佳	13:00
14:00	14:30~15:15 ソーシャルダンス入門【定員20名】 池村ダンススクール	13:30~14:15 BITSベーシック 音峰美佳	14:00
15:00	15:30 ~ 16:15 ソーシャルダンス 池村ダンススクール	14:30~15:30 UBOUND 金子和斗◆	15:00
16:00	16:45~17:30 SH'BAM 柿沼伸也	16:00~19:00 ストレッチルーム開放 【定員15名】 アロマ×光×音楽 癒しの空間でストレッチ♪ ※20分を目安にご利用ください 	16:00
17:00	17:45~18:30 BODYJAM 柿沼伸也		17:00
18:00			18:00
19:00			19:00