

11月23日(土)【勤労感謝の日】 レッスンスケジュール

アトリオドゥーエ武蔵小山 9:00-20:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	ピラティススタジオ		
9:00	キッズスクール			9:00	
10:00			9:30~10:00 トータルシェイプ 遠藤 高大◆	10:00	
11:00			10:20~11:05 TOPRIDE【定員15名】 金子 和斗◆	10:30~11:15 Hip&Legs 清水 美優	11:00
12:00			11:30~12:15 バレエ 堀 浩子	11:30~12:15 Total Shape 清水 美優	12:00
13:00	12:00~12:45 HOUSEダンス 万里◆	12:30~13:15 BODYCOMBAT 中里 俊介◆		13:00	
14:00	13:00~14:00 あめのもりメソッドBtoB 60 hitomi	13:30~14:15 ベーシックピラティス 貴月 あゆむ		14:00	
15:00	14:45~15:45 POWER 60 児玉 太志◆	14:30~15:15 ステップアップピラティス 貴月 あゆむ	14:15~15:00 姿勢改善のためのマシンピラティス ×スタンディングワーク 音峰 美佳	15:00	
16:00	16:00~17:00 MEGADANZ 60 岸本 真依	15:30~16:15 ヨガ【静】 YOKO	15:15~16:00 Hip&Legs 音峰 美佳	16:00	
17:00	17:20~18:20 バレエ 60 笠原 みあけ	16:30~17:15 美Body 今吉 誠一◆	16:15~17:00 Back 音峰 美佳	17:00	
18:00		17:30~18:30 ストリートダンス 60 コウタロー◆		18:00	
19:00				19:00	