

～ありがとう 住道

ファイナルレッスンスケジュール～

6/21(日)～6/30(火)

	21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)	29 (月)	30 (火)
10:00	ヨガ 10:00～10:45 小野寺 生子	ZUMBA 10:00～10:45 岡山 裕介	レギュラーエアロ 10:00～10:45 坂上 大馬	トータルシェイプ 10:00～10:30 山本 恵美		Group Centergy 10:00～10:45 YUKO	ピラティス 10:00～10:45 YUKA	ヨガ 10:00～10:45 小野寺 生子	ZUMBA 10:00～10:45 岡山 裕介	★ ファイナルエアロ! 10:00～10:45 坂上 大馬
11:00		★		★						
11:30	Group Power 11:05～11:50 下村 雅亮	Group Blast 11:00～11:45 加藤 万穂 白山 祐実	Group Fight 11:05～11:50 坂上 大馬	ポディリセット 10:45～11:30 山本 恵美		シェイプエアロ 11:05～11:50 大和屋 敦子	ベーシックエアロ 11:05～11:50 藤井 里佳	Group Power 11:05～11:50 下村 雅亮	Group Blast 11:00～11:30 加藤 万穂	Group Fight 11:05～11:50 坂上 大馬
12:00		★		★					Group Fight 11:45～12:15 加藤 万穂	
12:30	ZUMBA 12:10～12:55 YUKA	Group Fight 12:00～12:45 加藤 万穂 大井 克彦	★	★		★		ZUMBA ～ありがとう～ 12:10～12:55 YUKA		★
13:00				★					Group Power 12:30～13:15 手島 佑貴	★
13:30	★	Group Power 13:00～13:45 手島 佑貴		★						
14:00	Group Fight 13:15～14:00 細川 博美		★	★				★		
14:30		Essential Pilates 14:00～14:45 大橋 明日香	★	★						
15:00			★	★						
15:30			★	★						
16:00			★	★						
16:30			★	★						
17:00			★	★						
17:30			★	★						
18:00			★	★						
18:30			★	★						
19:00			★	★						
19:30		★		★						
20:00		★		★						
20:30		★		★						
21:00		★		★						

ピラティス
ボディメイクにおいて大切なことを
最後にもう一度お伝えします!!

STRONG NATION
バックナンバー使用♪
ラストは皆さんへ筋肉痛をプレゼント!