

赤塚24Plusレッスンスケジュール

2019年5月1日~9月30日

有料スクール

初心者におすすめ

中級者にオススメ

	月 MON				火 TUE				木 THU				金 FRI				土 SAT				日 SUN				水 WED							
	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	プール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	プール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	プール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	プール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	プール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	プール	スタジオ1	スタジオ3	プール	スタジオ1	スタジオ3	プール		
8:00																																8:00
8:30																																8:30
9:00																																9:00
9:30																																9:30
10:00																																10:00
10:30	STEPCombo 10:10~10:55 石井 美栄																															10:30
11:00																																11:00
11:30	エアロCombo 11:10~11:55 石井 美栄																															11:30
12:00																																12:00
12:30	アクティブ シェイプ 12:10~12:55 西山 美奈子																															12:30
13:00																																13:00
13:30	リフレッシュ ムーブ 13:10~13:55 西山 美奈子																															13:30
14:00																																14:00
14:30	サルサシャイン 14:10~15:10 中井 麻紀子																															14:30
15:00																																15:00
15:30																																15:30
16:00	フラダンス 15:20~16:20 かばらぎ 優子																															16:00
16:30																																16:30
17:00																																17:00
17:30																																17:30
18:00																																18:00
18:30																																18:30
19:00																																19:00
19:30																																19:30
20:00	adidas BOXING 19:35~20:20 Minami																															20:00
20:30																																20:30
21:00	ヨガ 20:45~21:30 曹田 正人																															21:00
21:30																																21:30
22:00																																22:00
22:30	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	プール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	プール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	プール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	プール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	プール	スタジオ1	HOT女性専用	スタジオ3	プール	スタジオ1	スタジオ3	プール	スタジオ1	スタジオ3	プール	22:30	