

◆ 3月土曜日 ◆


13:45~14:15
バラエティ

14:30~15:15
ヨガ

ボール 担当：渡辺	30名 Bスタジオ	1日	大島IR
トランポ 担当：森下	20名 Bスタジオ	8日	野々垣
ストレッチポール 担当：渡辺	22名 Bスタジオ	15日	城間IR
バトルミックス 担当：森下	50名 Aスタジオ	22日	森下
ボディシェイパー 担当：浅野	25名 Aスタジオ	29日	浅野

土曜日★夜バラエティ

19:15~20:00 3月 20:15~21:00

ダンス初級 
担当 WUKE

1

ダンス初級
担当 WUKE

ダンスエアロ初級
担当 加藤丈明

8

エアロビクス中級
担当 加藤丈明

ZUMBA
担当 rico

15

ヨガ
担当 rico

エアロビクス初級
担当 長谷川弥生

22

エアロビクス中級
担当 長谷川弥生

エアロビクス初中級
担当 北村真紀

29

ZUMBA
担当 北村真紀