

2024年8月12日(月)スケジュール

		MON		
		STUDIO	HOT	BIKE
9:00				
10:00		10:00-10:45 ステップ 関ゆり	9:30-10:30 ゆったりストレッチ ☺️ 星	9:30-10:15 THE TRIP 阿部 ※有料レッスン 定員11名
11:00		11:00-11:45 SH'BAM TOMOKO ☺️	10:45-11:30 癒しヨガ ☺️ KAORI	10:45-11:30 RPM 須田・阿部 ※有料レッスン 定員11名
12:00		12:00-12:45 バレトン 伊藤 ☺️	12:00-12:45 ヘルビックスストレッチ ☺️ 松田	12:00-12:30 SPRINT 須田・阿部 ※有料レッスン 定員11名
13:00			13:15-19:15 溶岩浴	13:00-13:45 THE TRIP
14:00	13:15-14:15 BODYCOMBAT 須田・阿部 ※有料レッスン ※定員20名			14:00-14:50 RPM
15:00	14:45-15:45 BODYATTACK 須田・阿部 ※有料レッスン ※定員20名			15:00-15:30 SPRINT
16:00	16:00-16:45 SH'BAM			16:15-17:00 THE TRIP
17:00				17:15-18:05 RPM
18:00	18:00-19:00 BODYCOMBAT 大川			18:15-18:45 SPRINT
19:00				
20:00	19:30-20:15 FREE STYLE Rian.D		19:45-20:30 からだほぐし ☺️ Atsuko	19:45-20:30 THE TRIP
21:00				

※写真撮影はスタジオ内でのみとさせていただきます。