

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 😊 骨盤リセット 星	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 😊 ヘルピックスストレッチ 松田	12:00-12:30 SPRINT 須田・阿部 ※有料レッスン 定員11名
13:00			13:00-13:45 THE TRIP
14:00	13:15-14:15 BODYCOMBAT 須田・阿部 ※有料レッスン ※定員20名	13:15-14:30 😊 太陽礼拝54 諸星	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	15:00-17:30 溶岩浴	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	18:00-19:15 😊 月礼拝 解説 諸星	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。