

浦安千葉
9/15 (月)・9/23 (火)
祝日スタジオ特別プログラム

9月15日 (月)

9月23日 (火)

7:00 OPEN

9:00

10:00

ミッド&ローインパクト
10: 30~11: 15
松田 有希子

11:00

ラーニングステップ
10: 30~11: 30
渡辺 睦美

12:00

レギュラーステップ
11: 30~12: 30
松田 有希子

コンデショニング&筋膜リリース
11: 45~12: 30
渡辺 睦美

13:00

ZUMBA
12: 45~13: 30
ジョセフ 祐

Gヨガストレッチ
13: 00~14: 00
歩

14:00

すっきり健康ヨガ
13: 45~14: 45
ジョセフ 祐

初中級エアロ
14: 15~15: 15
陸野 裕子

15:00

GGX
15: 05~15: 35
スタッフ

ボディメイク
15: 40~16: 25
大森 恵美子

16:00

エアロ2.5
16: 00~17: 00
ゆっきー

ビギナーエアロ30
16: 35~17: 05
大森 恵美子

17:00

18:00

バレエ初級
17: 20~18: 20
Chi-tan.

有料バレエ ¥880
18: 25~18: 55
Chi-tan.

19:00

ZUMBA
19: 00~19: 45
野中 映仁子

20:00

21:00

リラックスヨガ
21: 00~22: 00
細田 哲生

..... 変更ありレッスン

23:30 CLOSE