

4月29日プログラム

時間	4月29日	時間
10:00	10:00 OPEN	10:00
10:15		10:15
10:30	ヨガ ★★	10:30
10:45	ダイエット	10:45
11:00	10:30-11:30	11:00
11:15	マイコ	11:15
11:30		11:30
11:45	ヨガ ★	11:45
12:00	リラックス	12:00
12:15	11:45-12:45	12:15
12:30	マイコ	12:30
12:45		12:45
13:00		13:00
13:15		13:15
13:30	マシンピラティス	13:30
13:45	Basic ★	13:45
14:00	13:30-14:30	14:00
14:15	山崎陽子	14:15
14:30		14:30
14:45	マシンピラティス	14:45
15:00	Basic～waist～ ★	15:00
15:15	14:45-15:45	15:15
15:30	山崎陽子	15:30
15:45		15:45
16:00		16:00
16:15	★★特別レッスン★★	16:15
16:30	エクササイズ ★	16:30
16:45	シェイプステップ初級	16:45
17:00	16:30-17:30	17:00
17:15	石河 知可子	17:15
17:30	【Warm】	17:30
17:45		17:45
18:00		18:00