

5 月スタジオプログラム代行のお知らせ

1 日(木)

12:15~13:00 バレエ 30 山内綾香 IR

→ 太極拳 45 中野賢一 IR

7 日(水)

14:40~15:25 コンディショニング W-up

→ 14:40~15:10 CORE30 MARU IR

10 日(土)

10:00~10:45 リラックス・ヨガ 45 石津智子 IR→ 田中寛子 IR

11 日(日)

14:00~14:45 コンディショニング W-up→ スタジオ B

14:00~14:30 CORE30 MARU IR→ スタジオ A

15:15~15:45 GRIT CARDIO virtual

→ UBOUND30 MARU IR

16:15~17:00 ボディパンプ 45 熊谷翔平 IR→ MARU IR

12 日(月)

13:40~14:25 エアロ初級 45 関塚聖子 IR

→ ボディコンバット 45 MASA IR

14 日(水)

14:40~15:25 コンディショニング W-up

→ 14:40~15:10 CORE30 MARU IR

29 日(木)

19:00~19:45 骨盤エクササイズ 45 渋谷さとみ IR→ SAE☆ IR