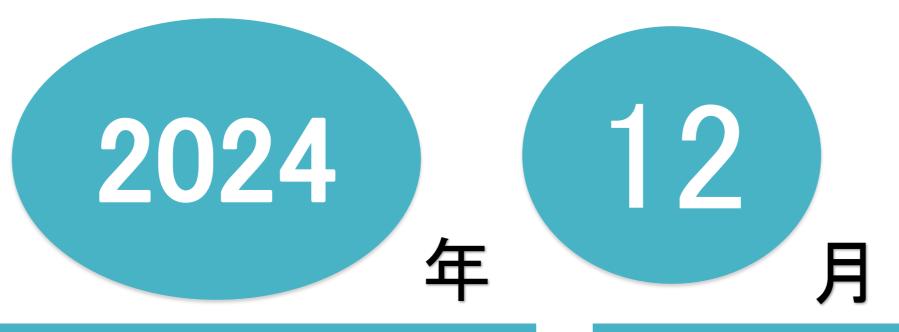
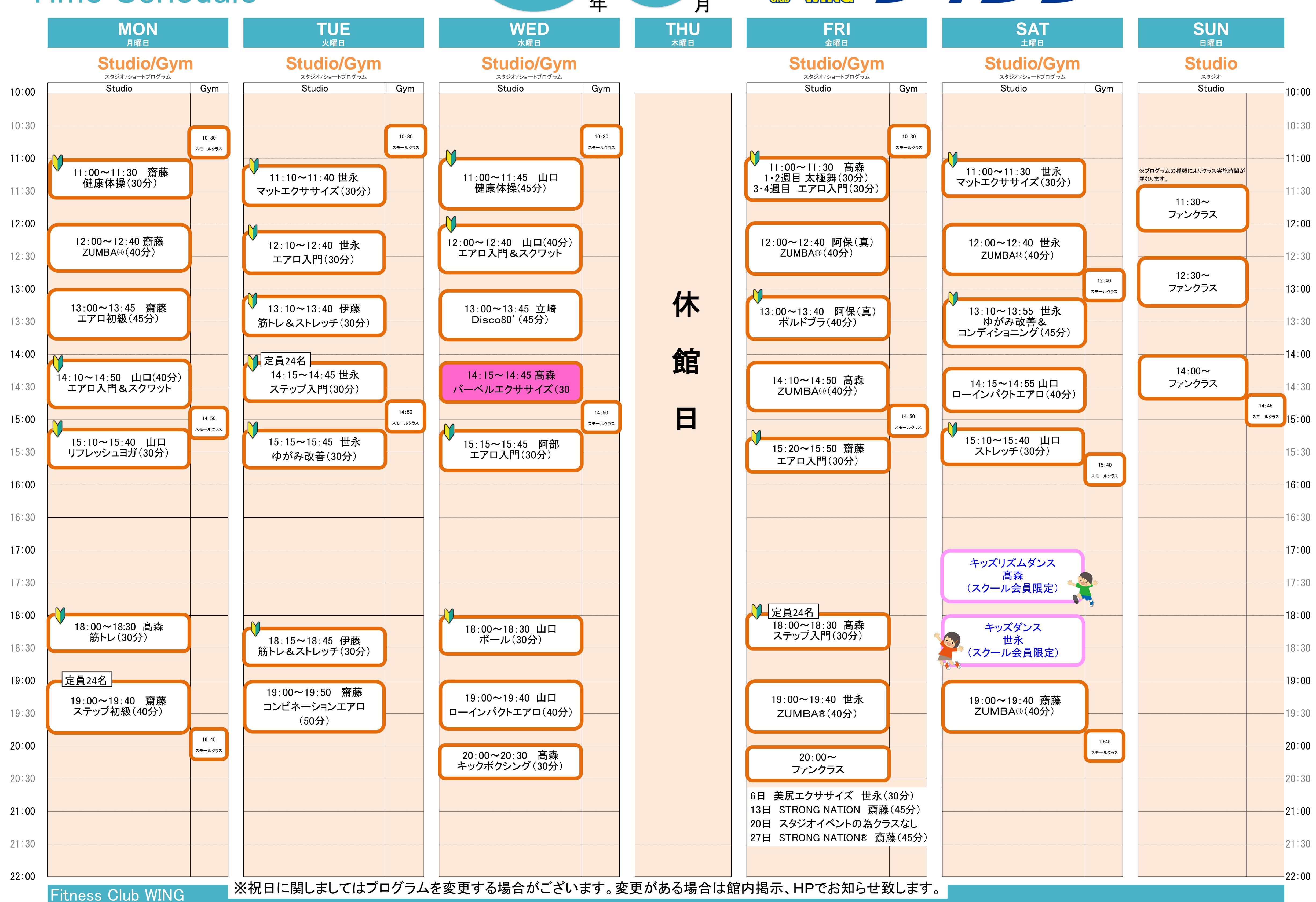
Studio Program Time Schedule

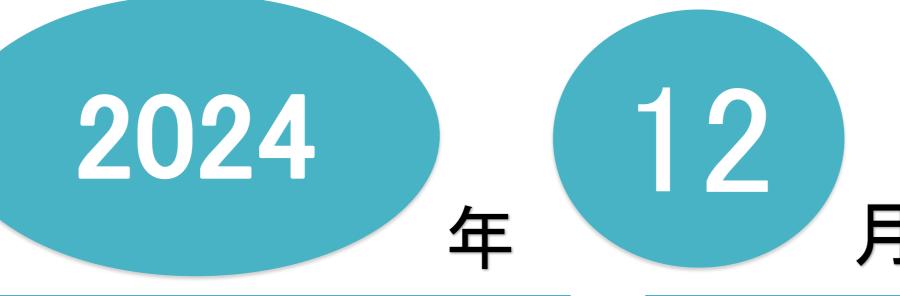




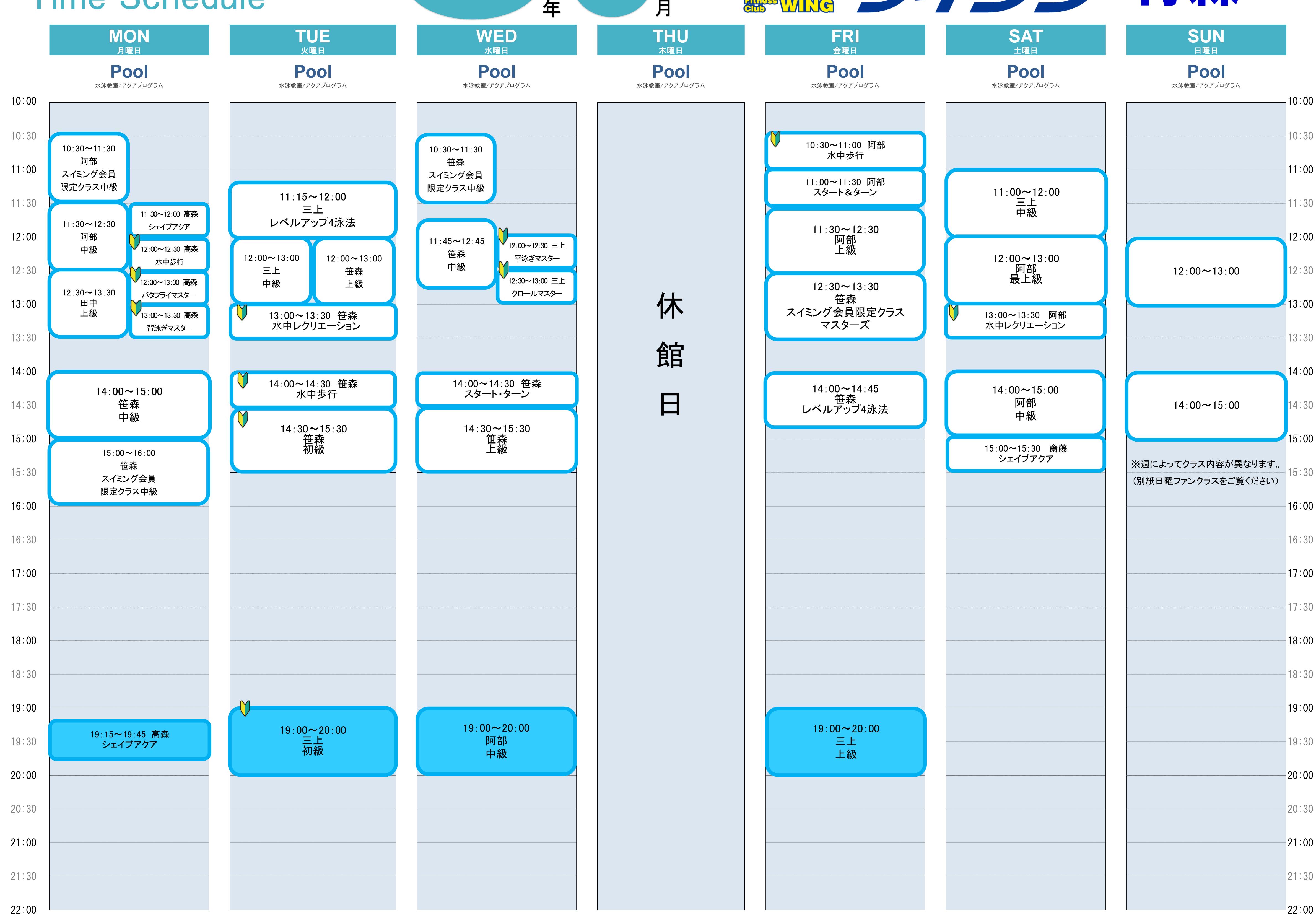




AQUA Program Time Schedule







2024年12月 日曜日ファンクラス ~ スタジオ ~

		■ ■
~		J), ~

	11:30~12:15	リフレッシュヨガ	世永
	12:30~13:10	ステップ初級	有相
	14:00~14:40	ZUMBA®	種質
88	11:30~12:00	STRONG NATION®	翻價
	12:30~13:10	ZUMBA®	
	14:00~14:30	筋トレ&ストレッチ	
158	11:30~12:00	ゆがみ改善	世永
	12:30~13:20	コンビネーションエアロ	費
	14:00~14:45	ステップサーキット	世永
	11:30~12:00	エアロ入門	伊藤
	12:30~13:10	ZUMBA®	
	14:00~14:30	筋トレ&ストレッチ	

	12:00~13:00	祝	髙森	
	14:00~15:00	中級		
	12:00~13:00	中級	阿部	
	14:00~15:00	上級		
15 B	12:00~13:00	上級	阿舍	
	14:00~15:00	祝	髙森	
	12:00~13:00	祝飯	髙森	
	14:00~15:00			