

# 4月

# Functional Studio Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:00 ★ Hammock Exercise	10:30~11:00 ★ TOP RIDE 30	10:30~11:00 TRX	10:30~11:00 TRX	10:30~11:00 TOP RIDE 30		
11:30~12:00 ★ TRX	11:30~11:45 ★ 腹筋教室	11:30~12:00 ★ Functional Circuit	11:30~12:00 Hammock Exercise	11:30~12:00 ★ Functional Circuit		
13:50~14:05 腹筋教室	13:00~13:30 ★ TRX	13:00~13:30 ★ TOP RIDE 30	13:00~13:30 TOP RIDE 30	12:30~12:45 腹筋教室	14:00~14:30 TOP RIDE 30	13:30~14:00 TOP RIDE 30
					17:30~18:00 TOP RIDE 30	
19:30~19:50 LIVE10+ ~Burn~	19:50~20:10 LIVE10+ ~Shape~	19:45~20:15 TOP RIDE 30	20:40~21:00 LIVE10+ ~Shape~	20:30~21:00 ★ TRX		
20:30~21:00 TOP RIDE 30	20:30~21:00 TRX	20:30~20:50 LIVE10+ ~Burn~	21:30~22:00 TOP RIDE 30			

### 【Functional Studio Program 各定員人数】

- ☆TRX …7名
- ☆Functional Circuit …7名
- ☆Hammock Exercise …6名
- ☆LIVE10+ …8名
- ☆腹筋教室 …12名
- ☆TOP RIDE …12名

上記のプログラムは、定員制となりますので、プログラム開始20分前よりスタジオ前にて整理券を配布いたします。整理券はプログラム終了後に回収いたします。

レッスン整列時は下記の件ご協力お願い致します。



**LINE@はじめました♪**

店舗からの最新情報やお得な情報を配信します。  
今なら、友だち登録でお得なクーポンをGET!

友だち登録はQRコード又はLINEで「ダンススポーツ吹田ミリカ」を検索してね♪

友だち募集中!