

# 休講プログラム一覧

2020年2月23日(日)更新

日付	時間	プログラム名	担当インストラクター
2月21日(金)	19:30~20:30	フィットネスパワーヨガ	武藤
2月22日(土)	13:15~13:50	35min 動	武藤
	14:05~15:05	フィットネスパワーヨガ	武藤
	16:30~17:30	オリジナルムーブ	花岡
	16:30~17:15	ピラティス	伊部
2月25日(火)	12:40~13:30	ZUMBA	花岡
	19:10~19:55	メガダンス	Yukie
	21:15~22:05	キックボクシングエクササイズ	太田
2月26日(水)	20:50~21:50	オリジナルムーブ	花岡
	20:55~21:30	35min 昇	武藤
	22:00~22:30	ZUMBA	花岡
2月27日(木)	10:40~11:15	35min 鍛	伊部
	11:25~12:00	35min 動	伊部
	13:30~14:30	有料レッスン 膝イタ・腰イタ	続木
	21:30~22:30	エナジーステップ	花岡
2月28日(金)	9:45~10:30	アクアエアロ	伊部
	9:50~10:40	バレトン	武藤
	10:55~11:55	ヘルスケア	太田
	12:05~12:55	キックボクシングエクササイズ	太田
	19:30~20:30	フィットネスパワーヨガ	武藤
3月2日(月)	21:20~22:20	フィットネスパワーヨガ	太田
3月3日(火)	19:10~19:55	メガダンス	Yukie
	21:15~22:05	キックボクシングエクササイズ	太田