

3月25日(水)～4月4日(土) スタジオレッスンスケジュール表

T-SPO

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	30日(月)	31日(火)
4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)		
	10:15～10:30 かんたん体操 林	10:15～10:30 かんたん体操 林		10:15～10:30 かんたん体操 林	
11:00～11:45 ピラテス 林	11:00～11:45 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 林	11:00～12:00 LES MILLS BODYPUMP ボティパンプ 林	11:00～12:00 LES MILLS BODYCOMBAT ボティコンバット 吉田	11:00～12:00 LES MILLS BODYPUMP ボティパンプ 林	11:00～12:00 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック 金野
12:30～13:30 LES MILLS BODYPUMP ボティパンプ 林	12:30～13:30 ピラテス 林	12:30～13:30 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック 林	12:30～13:30 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック 三宮	12:30～13:30 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック 林	12:30～13:30 LES MILLS BODYSTEP ボティステップ 金野
14:00～15:00 YOGA 阿部	14:00～15:00 LES MILLS BODYPUMP ボティパンプ 吉田	14:00～15:00 LES MILLS BODYCOMBAT ボティコンバット 吉田	14:00～15:00 YOGA 阿部	14:00～14:45 LES MILLS BODYCOMBAT ボティコンバット45 吉田	14:00～15:00 LES MILLS BODYCOMBAT ボティコンバット 三宮
19:00～20:00 LES MILLS BODYPUMP ボティパンプ 三宮	19:00～20:00 YOGA 阿部	19:00～20:00 YOGA 阿部		19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT ボティコンバット45 吉田	19:00～20:00 YOGA 阿部
20:30～21:30 YOGA 阿部	20:30～21:30 LES MILLS BODYCOMBAT ボティコンバット 三宮	20:30～21:30 LES MILLS BODYSTEP ボティステップ 三宮	29日、4月5日 (日)はお休み	20:20～21:05 LES MILLS BODYPUMP ボティパンプ45 吉田	20:30～21:30 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック 三宮