













7月23日 (木) 祝日レッスンタイムスケジュール

木曜日	
10:00	
	10:15~10:45 はじめてエアロ 大崎 穂乃香  
11:00	
	11:00~11:45 バランスコーディネーション 大崎 穂乃香 
12:00	
	12:00~12:45 バレトン 山本 梨華 
13:00	
	13:00~13:30 ステップ中級 中尾 拓哉 
14:00	
	14:00~14:30 エアロ初級 中尾 拓哉 
15:00	
	14:55~15:25 ダンスエアロ 中尾 拓哉 

7月24日 (金) 祝日レッスンタイムスケジュール

金曜日	
10:00	
	10:15~11:00 ピラティス 本咲 朋美 
11:00	
	11:15~11:45 ZUMBA® 中尾 拓哉 
12:00	
	12:15~12:45 エアロ初中級 中尾 拓哉 
13:00	
	13:15~14:00 バレトン 山本 梨華 
14:00	
	14:15~14:45 ZUMBA® 山本 梨華 
15:00	
	15:00~15:45 筋膜ほぐし 藤高 翔 