



DANCE FOR HAPPINESS

第一スタジオ

アクロス館フレーコート



10:45~11:15

朝ヨガ

※オンライン
アーカイブレッスン



10:30~11:15

ポティバランスFX
45

いしやま



11:45~12:30

ポティパンフ45

おの



11:30~12:30

ジャザサイズ

みやした
まつばやし・あゆと



12:50~13:50

ポティコンバット

おの



13:00~13:45

レスミルズダンス

ポティジャム・レスミルズダンストレーナー

YUSHIトレーナー

たたみ・うえだ(シャドー)



有料

14:15~14:45

ポティジャムテック

ポティジャム・レスミルズダンストレーナー

YUSHIトレーナー



14:00~14:45

ZUMBA

うえだ・たたみ・たかはし



15:30~16:00

ピラティス30

※オンライン
ライフレッスン



有料

15:15~16:15

ポティジャム・レスミルズダンストレーナー

ポティジャム

YUSHIトレーナー

たたみ・うえだ(シャドー)



16:30~17:00

美腹トレーニング

※オンライン
ライフレッスン