

3月22日スケジュール

時間 スタジオ1 アクロス館 スタジオ2

10:00

10:30
11:00
10:30~11:15
ZUMBA
うえだ

11:30
12:00
11:30~12:15
BODY JAM 45
たたみ

12:30

13:00
12:50~13:00
太鼓演奏

13:30
14:00
13:00~14:00
BODY COMBAT①
谷 顕真トレーナー
KEIJU・小野徹平・すぎちゃん

14:30
15:00
14:10~14:55
筋膜リリースヨガ
(有料)
いしやま

15:30
16:00
15:00~16:00
BODY COMBAT②
谷 顕真トレーナー

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00



谷 顕真

LesMills Japan
National Trainer