

LES MILLS
DANCE

スポーツフェスタ

LES MILLS
BODYCOMBAT

特別タイムスケジュール

#100

9月22日(日)

9月23日(月)

第1スタジオ

第2スタジオ・プレーコート

第1スタジオ

かほく市総合体育館

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

10:45~11:30
ヨガ
うえだ

11:45~12:45
ボディパンプ60
おの

13:15~13:45
ボディアタック30(オンラインアーカイブレッスン)

14:00~14:45
メガダンス
(オンラインアーカイブレッスン)

15:00~15:30
美腹トレーニング(オンラインアーカイブレッスン)

15:45~16:30
リラクゼーションヨガ
(オンラインアーカイブレッスン)

14:10~14:55
大人スクール
筋膜リリースヨガ
いしやま

15:00~16:00
ボディコンバット
HISTORY UNDER 50
ふるかわ・こばやし

16:30~17:30
ボディコンバット
HISTORY FROM 51 TO 79
ふるかわ・こばやし・たたみ・しらいし

10:30~11:15
やさしいエアロビクス
はやし

11:45~12:15
美腹トレーニング(オンラインアーカイブレッスン)

12:45~13:45
ボディパンプ60
(オンラインアーカイブレッスン)

14:15~15:00
リラクゼーションヨガ
(オンラインアーカイブレッスン)

15:15~16:45
美腹トレーニング(オンラインアーカイブレッスン)

11:30~12:30
ジャザサイズ
みやもと

13:00~14:00
ボディコンバット
HISTORY OVER 80
結城TR・鈴木TR
ふるかわ・こばやし・たたみ・おの・すぎもり・しらいし

14:30~15:30
レズミルズダンス
たたみ・うえだ

16:00~17:00
ボディコンバット
#100
結城TR・鈴木TR
ふるかわ・こばやし・たたみ・おの・すぎもり・しらいし

大人スクール・ボディコンバットは有料・その他のレッスンは無料となります



LES MILLS
BODYCOMBAT
100

