

7月14日(日)

7月15日(月)

第1スタジオ

第2スタジオ

第1スタジオ

アクロス館プレーコート・第2スタジオ

**初披露**

10:45~11:30  
レズミルズダンス  
たたみ・うえだ

11:45~12:30  
ボディパンプ45  
おの

12:50~13:50  
ボディコンバット60  
おの

14:10~15:10  
新曲イベント  
ボディジャム  
たたみ・うえだ

15:30~16:15  
メガダンス  
オンラインアーカイブレッスン

16:30~17:00  
朝ヨガ  
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

10:30~11:15  
やさしいエアロビクス  
はやし

11:35~12:20  
新曲イベント  
ボディコンバット45  
こばやし・おの

12:40~13:40  
新曲イベント  
ボディパンプ60  
ほそみち・しらいし

14:00~15:00  
新曲イベント  
ボディアタック60  
こばやし

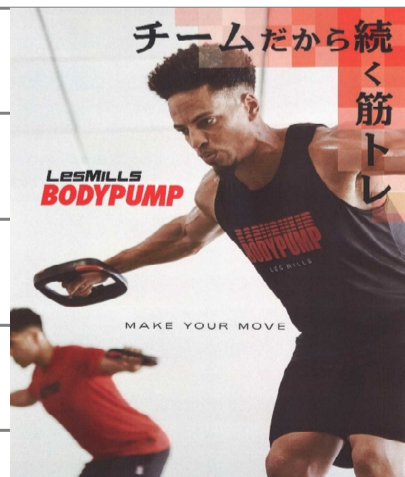
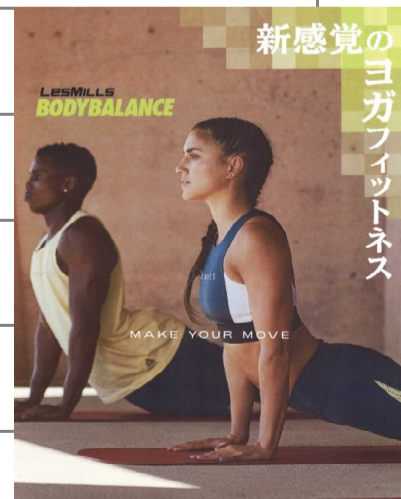
16:00~16:30  
スッキリのび〜るピラティス  
オンラインライブレッスン

16:40~17:10  
骨盤エクササイズ  
オンラインアーカイブレッスン

17:20~17:50  
朝ヨガ  
オンラインアーカイブレッスン

10:30~11:15  
新曲イベント  
ボディバランス45FX  
いしやま  
アクロス館プレーコート

13:30~14:15  
ピラティスヨーガ(定員16名)  
いしやま  
第二スタジオ



01