

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

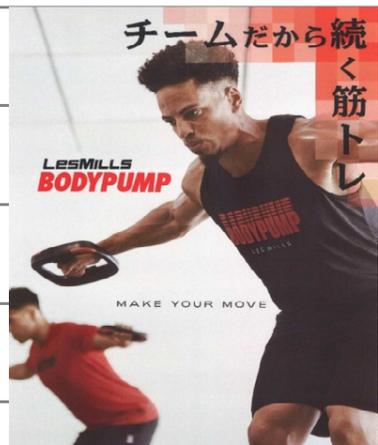
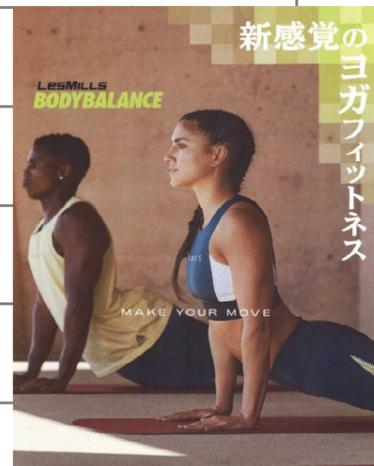
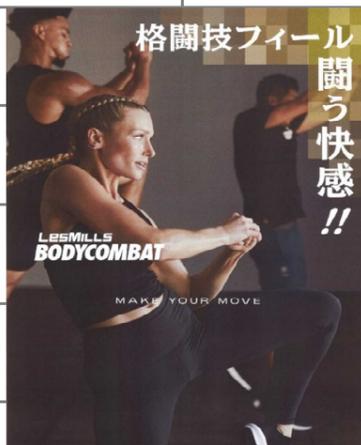
16:00~16:30
スッキリのび〜るピラティス
オンラインライブレッスン

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
ピランクスヨーガ(定員16名)
いしやま
第二スタジオ



01