

スタジオB プログラムタイムスケジュール

月曜日	火曜日	金曜日
	全身ストレッチ 10:15~10:45	下半身ストレッチ&トレーニング 10:15~10:45
	ルームサーキットトレーニング vol.3 11:15~11:45	バーニングファイター vol.2 11:15~11:45
	ベリーダンス入門編 12:15~12:45	美尻エクササイズ 12:15~12:45
	下半身ストレッチ&トレーニング 13:15~13:45	ルームサーキットトレーニング vol.2 13:15~13:45
	はじめてボクシングエクササイズ 14:15~14:45	
下半身ストレッチ&トレーニング 15:15~15:45	美BODYワークアウト vol.3 全身引き締めトレーニング編② 15:15~15:45	
はじめてエアロ vol.3 16:15~16:45	下半身ストレッチ&トレーニング 16:15~16:45	
全身ストレッチ 17:15~17:45		
HIPHOP基礎 18:15~18:45		
はじめてのストレッチ&バレトン 19:15~19:45		
初級エアロ vol.19 20:15~20:45		
初級ジャズダンス vol.1 21:15~21:45		

●HF24 BOXによる映像でのレッスンです。

●祝日は18時までには終了するプログラムを実施致します。

●定員:15名(先着順)

●レッスン開始15分前から入場頂きます。

●床の黒いマークを目安に、ご自身の場所をお取りください。