

VISPO KOTOHIRA 20TH

LES MILLS BODYCOMBAT

LES MILLS BODYCOMBAT 100

9/21 [SAT]

スタジオ

サブアリーナ

10:30		テクニカルエアロ 藤澤 10:30-11:30
11:00	シンプルエアロ 逢坂 10:50-11:30	
12:00	ポールエクササイズ 藤澤 11:45-12:15	ボディコンバット30 10-20番台 東尾 11:45-12:15 ボディコンバット30 30-40番台 石川 12:30-13:00 ボディコンバット30 50-60番台 永山 13:15-13:45
13:00	ヨガ 野上 12:45-13:30	レスミルズダンス HIRO/MC.m 14:00-14:45
14:00	ボディバランス 山下 13:45-14:45	ZUMBA 竹内 15:00-15:45
15:00	シンプリーステップ 太田 15:00-15:40	ボディジャム DJ.YUKA 16:00-17:00
16:00	ボディパンプ 山下 16:00-17:00	
17:00	ヨガ 山下 17:20-18:05	ボディコンバット MIXMIX 17:20-18:20
18:00		
19:00		

9/22 [SUN]

スタジオ

サブアリーナ

メイン(東)

メイン(西)

10:30			
11:00	からだコンディショニングwithボール 早馬 11:00-11:45	ボディパンプ 石崎/近石/石川 11:00-12:00	 <p>お祝い</p> <p>山本 石崎</p> <p>すぽっシュ TOYOHAMAから...</p> <p>←時間内にお集まりください</p>
12:00	ピラティス 早馬 12:00-12:45	ボディアタック 山本/永山/近石 12:30-13:30	
13:00		ボディコンバット 石崎/永山/近石 14:00-15:00	
14:00	Vispo KOTOHIRA 20th	写真撮影会 16:00-16:30 チケット順に整列	
15:00	横断幕に メッセージ を書いて	15:30-16:00 写真撮影会	入場開始 16:30~
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			

9/23 [MON]

スタジオ

サブアリーナ

10:30	シェイプエアロ 藤澤 10:30-11:15	ボディパンプ まつばら 10:45-11:45
11:00	ステップ・アップ 藤澤 11:30-12:10	
12:00		ボディコンバット 永山 12:05-13:05
13:00	ZUMBA 藤澤 12:30-13:15	
14:00	からだコンディショニング 藤澤 13:30-14:30	ボディジャム DJ.YUKA 13:30-14:30
15:00	シェイプエアロ 松岡 14:45-15:30	ボディアタック 近石 14:45-15:45
16:00		レスミルズダンス DJ.YUKA/MC.m 16:00-16:45
17:00		ボディバランス 松原 17:00-18:00
18:00		
19:00		

17:00-START