

# 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
11:00	シンプルエアロ 逢坂 10:50-11:30	10:30-11:30
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
13:00	ヨガ 野上 12:45-13:30	ボディコンバット30 30-40番台 石川 12:30-13:00
14:00	ボディバランス 山下 13:45-14:45	ボディコンバット30 50-60番台 永山 13:15-13:45
15:00	シンプルステップ 太田 15:00-15:40	レスミルズダンス HIRO/MC.m 14:00-14:45
16:00	ボディパンプ 山下 16:00-17:00	ZUMBA 竹内 15:00-15:45
17:00	ヨガ 山下 17:20-18:05	ボディジャム DJ.YUKA 16:00-17:00
18:00		ボディコンバット MIXMIX 17:20-18:20
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	
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		15:30-16:00 写真撮影会 16:00-16:30 チケット順に整列	
15:00		16:30~ 入場開始	
16:00		LES MILLS BODYCOMBAT 100	
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 お楽しみに! 10:45-11:45
11:00	ステップ・アップ 藤澤 11:30-12:10	ボディコンバット お楽しみに! 12:05-13:05
12:00	ZUMBA 藤澤 12:30-13:15	ボディジャム DJ.YUKA 13:30-14:30
13:00	からだコンディショニング 藤澤 13:30-14:30	ボディアタック お楽しみに! 14:45-15:45
14:00	シェイプエアロ 松岡 14:45-15:30	レスミルズダンス お楽しみに! 16:00-16:45
15:00		ボディバランス 松原 17:00-18:00
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		

# 17:00-START