

11/30 SAT


12/1 SUN

スタジオ

サブアリーナ

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	からだコンディショニング 藤澤 11:45-12:30	ピラティス 早馬 11:45-12:30
13:00	ヨガ 野上 12:45-13:30	ボディパンプ 近石 12:45-13:45
14:00		MEGADANZ45 HIRO 14:00-14:45
15:00	シンプルステップ 太田 15:00-15:40	ZUMBA 60 竹内 15:00-16:00
16:00		ボディバランス45 松原 16:15-17:00
17:00		ボディコンバット 石川 17:15-18:15
18:00		
19:00	閉館時間19:00(運動施設利用時間18:30迄)	

COMEBACK
11/9/sat
No.60-70

10:30	折り紙サークル 10:20-11:20	BODYJAM 有料 20周年祭 10:30-11:30 TOSHIKI/DJ.YUKA/HIRO
12:00	シェイプエアロ 太田 12:00-12:45	BODYPUMP 有料 20周年祭 12:00-13:00
13:00	コンディショニングwithボール 早馬 13:00-13:45	BODYCOMBAT 有料 20周年祭 13:30-14:30 竹内/石崎/東尾/石川/永山/近石/藤瀬
14:00	ピラティス 早馬 14:00-14:45	BODYATTACK 永山/近石/? 15:00-15:45
15:00	BODYBALANCE 松原 15:00-16:00	
16:00		
17:00	20th Anniversary	
18:00		
19:00	閉館時間19:00(運動施設利用時間18:30迄)	

BODYJAM

20th history

BODYPUMP

地域最大人数8名で!!

BODYCOMBAT

20th history