

7月

館内&スタジオプログラム

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 ひたすら パンチ&キック 10:50~ 雨澤 12:00~ 雨澤	3
4	5 簡単サーキット 10:50~ 古徳 12:00~ 古徳	6 体幹ストレッチ 10:50~ 雨澤	7 簡単エアロ 10:50~ 二瓶 ストレッチポールピラティス 12:00~ 二瓶	8	9 ポルド・ブラ 10:50~ 田中 簡単エアロ 12:00~ 田中	10
11	12	13 お腹スリム 10:50~ 古徳	14 ポルド・ブラ 10:50~ 田中 簡単エアロ 12:00~ 田中	15	16 ストレッチポールピラティス 10:50~ 二瓶 簡単エアロ 12:00~ 二瓶	17
18	19 簡単サーキット 10:50~ 古徳 ストレッチポール 12:00~ 古徳	20	21 ひたすら パンチ&キック 10:50~ 雨澤 12:00~ 雨澤	22	23	24
25	26 ポルド・ブラ 10:50~ 田中 簡単エアロ 12:00~ 田中	27 ストレッチポール 10:50~ 古徳	28 簡単エアロ 10:50~ 二瓶 ストレッチポールピラティス 12:00~ 二瓶	29	30 ひたすら パンチ&キック 10:50~ 雨澤 12:00~ 雨澤	31

※ 掲載のプログラムにつきましては、今後のコロナウイルスの感染状況や、スタッフの体調不良などにより、休講、変更になる場合がございますので、ご了承下さい。