

JULY

2021

23日(金)スポーツの日

9:10-9:40 リズムスロー
ASAMI

9:50-10:20 PENALTYBOX
YUJIN

22日(木)海の日

9:10-10:10 THE! YOGA
MANA

10:30-11:00 デトックスリンパケア
(yujin SPECIAL!) YUJIN

10:20-11:05 二の腕すっきりダンス
(ワックにチャレンジ!) NATSUKO

11:10-11:40 カーディオJijyu
(ヒップスペシャル!) YUKO

11:10-11:55 シックスパック♡
NATSUKO

11:50-12:35 THE! エアロビクス
ASAMI

11:25-11:20 すっきりストレッチ
(下半身すっきり) NATSUKO

12:45-13:15 すっきりストレッチ
YUKO

12:05-12:45 ボクササイズ45
MANA

※エアロビクスのレッスンは、シューズをご持参ください。

13:00-13:30 リラックスYOGA
MANA

ENJOY! HAPPY HOLIDAYS!!