

(月) ショートプログラム スケジュール

ラジオ体操 10:00-10:10 担当：青井



ストレッチポール 11:35-11:45 担当：青井



GRID 12:45-12:55 担当：青井



ストレッチポール 13:35-13:45 担当：青井



GRID 14:35-14:45 担当：青木



コンディショニング
ボール 15:15-15:25 担当：青木



ストレッチポール 16:00-16:10 担当：向井



GRID 18:30-18:40 担当：青木



GRID 19:15-19:25 担当：青木



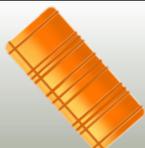
ストレッチポール 20:05-20:15 担当：横山

上記のクラスは休講となる場合がございます。予めご了承ください。

(火) ショートプログラム スケジュール



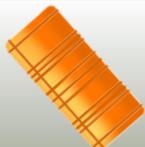
ストレッチポール 11:35-11:45 担当：青井



GRID 12:45-12:55 担当：青井



ストレッチポール 13:35-13:45 担当：青木



GRID 14:35-14:45 担当：青木



コンディショニング
ボール 15:15-15:25 担当：青木



ストレッチポール 16:00-16:10 担当：堀内



GRID 18:30-18:40 担当：林



GRID 19:15-19:25 担当：林



ストレッチポール 20:05-20:15 担当：林

上記のクラスは休講となる場合がございます。予めご了承ください。

(水) ショートプログラム スケジュール



ストレッチポール 11:35-11:45 担当：堀内



GRID 12:45-12:55 担当：堀内



ストレッチポール 13:35-13:45 担当：堀内



GRID 14:35-14:45 担当：高井



コンディショニング
ボール 15:15-15:25 担当：向井



ストレッチポール 16:00-16:10 担当：向井



GRID 18:30-18:40 担当：佐藤



GRID 19:15-19:25 担当：佐藤



ストレッチポール 20:05-20:15 担当：高井

上記のクラスは休講となる場合がございます。予めご了承ください。

(木) ショートプログラム スケジュール

ラジオ体操 10:00-10:10 担当：青井



ストレッチポール 11:35-11:45 担当：堀内



GRID 12:45-12:55 担当：堀内



ストレッチポール 13:35-13:45 担当：堀内



GRID 14:35-14:45 担当：青木



コンディショニング
ボール 15:15-15:25 担当：青木



ストレッチポール 16:00-16:10 担当：向井



GRID 18:30-18:40 担当：向井



GRID 19:15-19:25 担当：青木



ストレッチポール 20:05-20:15 担当：青木

上記のクラスは休講となる場合がございます。予めご了承ください。

(土) ショートプログラム スケジュール

ラジオ体操 10:00-10:10 担当：青井
お腹すつきり 10:10-10:20 担当：青井



ストレッチポール 11:35-11:45 担当：青井



GRID 12:45-12:55 担当：青井



ストレッチポール 13:35-13:45 担当：青井



GRID 14:35-14:45 担当：向井



コンディショニング
ボール 15:15-15:25 担当：青井



ストレッチポール 16:00-16:10 担当：青井

上記のクラスは休講となる場合がございます。予めご了承ください。

(日) ショートプログラム スケジュール



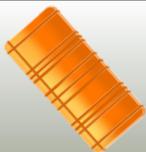
ストレッチポール 11:35-11:45 担当：林



GRID 12:45-12:55 担当：林



ストレッチポール 13:35-13:45 担当：堀内



GRID 14:35-14:45 担当：高井



コンディショニング
ボール 15:15-15:25 担当：高井



ストレッチポール 16:00-16:10 担当：石井

上記のクラスは休講となる場合がございます。予めご了承ください。