

11月土曜日の週替わりプログラム

11/1 吉澤朱里

15:00～15:45 ヒップホップ

16:00～16:45 GIRLSHIPHOP

1

11/8 MIREI

15:00～15:45 K-POP

16:00～16:45 ヒップホップ

2

11/15 Kaya

15:00～15:45 コンディショニングストレッチ

16:00～16:45 ピラティス

3

11/22 室伏美由紀

15:00～15:45 KAYA®ストレッチ

16:00～16:45 KAYA®トレーニング

4

11/29 hinano

15:00～15:45 ジャズ

16:00～16:45 K-POP

5



11月日曜日の週替わりプログラム

11/2 hinano

15:00～15:45 ジャズ

16:00～16:45 K-POP

1

11/9 hinano

15:00～15:45 ジャズ

16:00～16:45 K-POP

2

11/16 LUKA

15:00～15:45 ダンサーズストレッチ

16:00～16:45 はじめてジャズ

3

11/23 サリー

15:00～15:45 バレエストレッチ

16:00～16:45 はじめてバレエ

4

11/30 いく

15:00～15:45 フラダンス

16:00～16:45 モナリザエクササイズ

5

