

1月土曜日の週替わりプログラム

1/10 MIREI

15:00～15:45 K-POP

16:00～16:45 ヒップホップ

1

1/17 MIREI

15:00～15:45 K-POP

16:00～16:45 ヒップホップ

2

1/24 HINA

15:00～15:45 ダンサーズストレッチ

16:00～16:45 K-POP

3

1/31 hinano

15:00～15:45 ジャズ

16:00～16:45 K-POP

4



1月日曜日の週替わりプログラム

1/4 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

1

2

1/11 武藤郁

15:00～15:45 フラ

16:00～16:45 モナリザエクササイズ

1/18 hinano

15:00～15:45 ジャズ

16:00～16:45 K-POP

3

4

1/25 MIKA

15:00～15:45 ファンクショナルコンディショニング

16:00～16:45 ヨガ

