

8月21日(月)

11:50~12:40 Bスタジオ
ソウルダンス50 Macky IR
初めてディスコ! 服装自由♪

8月22日(火)

10:30~11:20 フール
アケア50⁸⁸ KOZUE IR
AQUA MAGIC 2017 summer

12:30~13:30 Bスタジオ
ヒップホップ60⁸⁸ 新妻 誠 IR
夏の仮装でどうぞ♪

13:10~14:00 Aスタジオ
スッキリフレピラティス50⁸⁸
小宮 佐規子 IR
柔軟なカラダで効果UP!

8月23日(水)

11:30~12:30 Bスタジオ
フラダンス60⁸⁸ 藤井 好美 IR

普段より少しおめかししちゃいましょう♪

12:45~13:45 Aスタジオ
寝たまんまルーシー60
⁸⁸下堂菌 綾子 IR

全て寝たまま行きます

15:20~16:00 Aスタジオ
エアロ40 芝田 良乃 IR
J-popで楽しみましょう♪

19:30~20:30 Aスタジオ
サマーナイト!トモス60
⁸⁸ RICA IR

仮装&バックナンバーで夏の思い出作っちゃおう!

8月24日(木)

13:45~14:45 Bスタジオ
サーキットヨガ60

長浜 良重 IR

脂肪燃焼の効果の高いヨガです!

8月26日(土)

16:40~17:40 Aスタジオ
バーティカルステップ60

山川 理沙 IR

17:55~18:55 Aスタジオ
骨盤調整ヨガ60

吉川 美幸 IR

8月27日(日)

11:10~11:50 フール
アクア40 芝田 良乃 IR

※ツールを使います。
何を使うかはお楽しみ…♪