

# 3月29日(日) レディースデー特別レッスン

場所： マルチスタジオ

9:00~9:30

美尻エクササイズ(映像)

9:40~9:55

ヒートトレーニング(映像)

10:30~11:15

ヨガ(越水)

12:30~13:15

エアロビクス(堀井)

13:30~14:15

ボクシングファイト(鈴木)

14:30~15:10

骨盤・股関節エクササイズ(映像)

15:20~15:55

美ボディワークアウト(映像)

16:00~16:20

お腹シェイプアップダンス(映像)

16:30~16:50

女性のためのストレッチ(映像)

17:00~17:45

JAZZ HIPHOP(映像)

17:50~18:05

二の腕・背中ピラティス(映像)

18:15~18:25

脂肪燃焼ダンス(映像)