

10月24日(土) スタジオタイムスケジュール

開始時間	MENU	時間	ヨガマット
9:00	ラディカルヨガ【☆☆】	30分	●
9:40	ダンス【☆☆】	30分	
10:20	エアロビクス【☆☆】	30分	
11:00	ラディカルステップ【☆☆】	30分	
11:40	ピラティス【☆☆】	30分	●
12:20	トランポリン【☆☆☆】	15分	
12:40	ラディカルワン【☆】	15分	●
13:00	ラディカルステップ【☆☆】	30分	
13:40	エアロビクス【☆☆】	30分	
14:20	ラテンダンス【☆☆】	30分	
15:00	FIGHT Do【☆☆☆】	30分	

※ ステップ台・トランポリンは数に限りがあります

※ ☆印は目安です

☆・・・易しい

☆☆・・・普通

☆☆☆・・・きつい

※ ヨガマットはご持参ください (●印)

