

# スタジオ 週替りプログラム <スタジオ>

## 3月

(日)11:45~		
ストリートダンス		
3	日	加藤陽子

(日)13:10~		
ダンス入門		
3	日	加藤陽子

(日)11:45~		
ステップサーキット50		
10	日	井上

(日)13:10~		
コンビネーションエアロ40		
10	日	井上

(日)11:45~		
ステップサーキット50		
17	日	井上

(日)13:10~		
コンビネーションエアロ40		
17	日	井上

(日)11:45~		
ステップサーキット50		
24	日	井上

(日)13:10~		
コンビネーションエアロ40		
24	日	井上

プログラム名	プログラム内容
ステップサーキット	ステップ台を使用して、有酸素運動と筋強化運動を交互に繰り返すレッスンです。
未定	代行表にて掲示致します。