

6月10日(日)のエスポスタジオプログラム

※赤字になっている部分は通常と変更のある部分です。



…はじめての方からお楽しみいただけるプログラムです。

6月10日(日)		A	B
10:00	30		
10:30	30	<p>スペシャルレッスン①</p> <p>10:40~11:40 オリジナルステップ60 (中級以上) 高橋 奈津 定員40</p>	<p>10:30~11:00 背中すっきり棒&ゆったりストレッチ 市川和子</p>
11:00	30		
11:30	30		<p>11:10~12:00 オリジナルエアロ50 市川和子</p>
12:00	30	<p>スペシャルレッスン②</p> <p>12:00~13:00 オリジナルステップ60 (中級) 五十嵐 亮 定員40</p>	<p>12:10~13:00 初級HIPHOP Kasumi</p>
12:30	30		
13:00	30	<p>スペシャルレッスン③</p> <p>13:30~14:30 メガダンス 高橋 奈津 定員50</p>	<p>13:15~14:15 操体ヨーガ 雅スタッフ</p>
13:30	30		
14:00	30		<p>14:20~15:10 かんたんステップ 市川和子</p>
14:30	30	<p>スペシャルレッスン④</p> <p>14:50~15:50 リトモス 五十嵐 亮 定員50</p>	<p>15:20~15:50 ゆったりストレッチ 市川和子</p>
15:00	30		
15:30	30		
16:00	30	<p>スペシャルレッスン⑤</p> <p>16:20~17:20 ジョイントダンスエアロ60 高橋 奈津 & 五十嵐 亮 定員50</p>	
16:30	30		
17:00	30		
17:30	30		
18:00	30		
18:30	30		
19:00	30		

【有料レッスン】
クラスに空きがある場合
当日参加OKです!

【スペシャルレッスン】
クラスは有料要予約レッスンとなります。

【予約クラスご参加の方へ】
レッスン開始5分前までに
Aスタジオ前にチケットをご持参の上
1列にお並び下さい。
※チケット順でのご入場となります。