

11月11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。

11月11日(日)

		A	B		
10:00				10:00	
30				30	
11:00			10:30~11:00 背中すっきり棒&ゆったりストレッチ 市川和子	11:00	
30				30	
12:00	スペシャルレッスン①	12:00~13:00 オリジナルステップ60 脇坂哲平 (定員40)	11:10~12:00 オリジナルエアロ50 市川和子	12:00	
30				30	
13:00			12:10~13:00 初級HIPHOP Kasumi	13:00	
30	スペシャルレッスン②	13:30~14:30 オリジナルエアロ60 脇坂哲平 (定員50)	13:15~14:15 操体ヨーガ 雅スタッフ	30	
14:00				14:00	
30				30	
15:00	スペシャルレッスン③	15:00~16:00 ジョイントダンスエアロ 脇坂哲平 & 村松茜 (定員50)	14:30~15:10 かんたんステップ 市川和子	15:00	
30				30	
16:00			15:20~15:50 ゆったりストレッチ 市川和子	16:00	
30				30	
17:00				17:00	
30				17:00	
18:00				18:00	
30				30	
19:00				19:00	