

2024年 4月からのプログラムです

スタジオプログラム

Luana

	月	火	水	木	金	土
11:00~11:45		バレトン (高瀬)	バラエティヨガ (SHIHO)	初めての★K-POP (KEIKO)	美ボディピラティス (MIYAKO)	骨盤 & ZUMBA 週替わり (アッキー)
12:00~12:45	SALSATION®DEMO (SATOMI)	ディスコワールド (YOKO)			SALSATION®DEMO (YOKO)	
13:00~13:45	初級エアロ & ステップ 週替わり (稲垣)		シンプルZUMBA (KEIKO)	バレトン (OGURI)		
14:00~14:45	初中級エアロ (稲垣)	ZUMBA (大西)	SALSATION®DEMO (KOTO)	ディスコワールド & ZUMBA 週替わり (YOKO)		大人のためのヒップホップ (SHIHO)
15:00~15:45						中級ヒップホップ (SHIHO)
19:00~19:45			ZUMBA (ニッキ)	SALSATION®DEMO (SATOMI)	フラ & ZUMBA 週替わり (jun)	SALSATION®DEMO (KOTO)
20:00~20:45			ヨガ・コアトレ (ニッキ)			