

スタジオプログラム

Luana

	月	火	水	木	金	土
10:00~10:45	初級ステップ (稲垣)	バレトン (高瀬)	Qren (chihiro)	癒しのヨガ (kazuko)	美ボディピラティス (MIYAKO)	骨盤エクササイズ (アッキー)
11:00~11:45	初中級エアロ (稲垣)	ディスコワールド (YOKO)	バラエティヨガ (SHIHO)	空手エクササイズ煌技匠 (KEIKO)	SALSATION®DEMO (YOKO)	SALSATION®DEMO (MIYAKO)
13:00~13:45	初級エアロ (大村)	トータルボディワークアウト (高井)	空手エクササイズ煌技匠 (KEIKO)	バレトン (OGURI)	初めてのヨガ (ASAO)	
14:00~14:45	リラックスヨガ (大村)	初級エアロ (加藤)	SALSATION®DEMO (KOTO)	初中級エアロ (大西)	ZUMBA (chihiro)	大人のためのヒップ ホップ (SHIHO)
15:00~15:45		ZUMBA (大西)	リフレッシュヨガ (YOU)	ストロングネーション (大西)	初級エアロ (菅原)	中級ヒップホップ (SHIHO)
19:00~19:45	初級ステップ (稲垣)	ZUMBA (ニツキ)	ボクシングエクササイ ズ (MASA)		フィットネスフラ (jun)	ZUMBA (YUKI)
20:00~20:45	初中級エアロ (稲垣)	ヨガ・ピラティス (ニツキ)	初級エアロ (MASA)	リフレッシュヨガ (YOU)	ZUMBA (jun)	SALSATION®DEMO (SATOMI)