

2026/5/23 映像レッスンスケジュール

アプリからも確認できます!!



23日(土)		
9:00		9:00
10:00		10:00
11:00		11:00
12:00		12:00
13:00	13:00~13:25 ルームサーキットトレーニングVol.1	13:00
	13:35~13:53 ピラティス【ウエストくびれ編】	
14:00	14:00~14:33 初中級ダンスエアロVol.1	14:00
	14:40~15:10 【STAAART提供】やさしいストレッチ	
15:00	15:20~15:50 【STAAART提供】バーニングファイター	15:00
16:00		16:00