

Studio Information

【週替わりレッスン】

レッスン内容・担当者をご案内させていただきます。皆様のご参加お待ちしております。

○毎週日曜日

4月2日

12:05～12:50 ファイドゥ	山根 和記
13:05～13:50 トップライド	山根 和記

4月9日

12:05～12:50 ズンバ	千原 恵美
13:05～13:50 ポルドブラ	千原 恵美

↑バレエとダンスの動きを基本にしたプログラムです

4月16日

12:05～12:50 ファイドゥ	山根 和記
13:05～13:50 ユーバウンド	沖 和彦

4月23日

12:05～12:50 シェイプアップエアロ	杉本 友美
13:05～13:50 シェイプアップステップ	杉本 友美

4月30日

12:05～12:50 シェイプアップエアロ	松本 莉奈
13:05～13:50 シェイプアップステップ	松本 莉奈

トータル・ボディデザイン・フィットネス

VADY

vital aesthetic design you