



ピーススタジオDAINO

エクササイズスタジオのP・STUDIO

P・SPO24会員なら、月額内で月10回までスタジオ利用可能！！

*開始3分前まで水分を持ってスタジオ内へ。*予約制です。予約のない方は入れません（コロナ対策）

8月		レッスン強度（難易度） ★ 弱め ★★ 普通 ★★★ 強め					
	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
8:00							
9:00							
10:00	10:00~10:45 ★★ ボクササイズ kaito						
11:00		11:00~11:45 ★★ バレエ ryousei	11:00~11:45 ★★ ステップ sanae	11:00~11:45 ★★ ウォーキング kumi	11:00~11:45 ★★ フラダンス hitona	11:00~11:45 ★★ エアロビクス akemu	
12:00							
13:00							13:00~13:45 ★★ フィギュア8 miwa
	13:30~14:15 ★★ バレエ ryousei	13:30~14:15 ★★ ウォーキング kumi	13:30~14:15 ★★ フィギュア8 miwa	13:30~14:15 ★★ キックボクシング daisuke	13:30~14:15 ★★ ベリーダンス emi	13:30~14:15 ★★ ヒップホップ syoko	
14:00							
15:00		15:00~15:30 ★★ ファットバーン yuuki	15:00~15:30 ★★ ファットバーン エクストリーム yuuki	15:00~15:45 ★★ タヒチアンダンス hitona	15:00~15:45 ★★ ベリーダンス emi		15:00~15:45 ★★ ウォーキング kumi
16:00							
17:00	17:00~17:45 ★★ 空手ピクス sanae						17:00~17:45 ★★ ウォーキング kumi
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							