

7月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日
<p>ボディアタック、ボディバランス、ボディジャムは新曲スタート!! 動きも、曲も変わるので、始めるなら今がおススメです。 ボディジャムは記念すべき#100☆ ※プログラムは変更になる場合がございます。</p>				1	2	3
					16:15~17:15ボディジャム45&テック	13:15~14:15ボディジャム 14:30~15:30エンジョイエアロ
4	5	6	7	8	9	10
14:00~14:45ダンスエアロ 15:00~15:45ボディバランス45※FX 19:00~19:30ボディアタック30 19:45~20:15ボディジャム30	13:00~13:45初中級エアロ 14:00~14:45ボディジャム45		10:15~10:35コアトレ 10:50~11:40脂肪燃焼エアロ 19:00~20:00 ボディジャム	13:00~13:30ボディアタック30 13:45~14:30エンジョイエアロ	16:15~17:15ボディジャム	
11	12	13	14	15	16	17
14:00~14:45ダンスエアロ 15:00~15:45ボディバランス45※ST 19:00~19:30ボディジャム30 19:45~20:15ボディバランス30※FX	13:00~13:45初中級エアロ 14:00~14:45ボディジャム45	13:00~13:30ボディアタック30 13:45~14:30エンジョイエアロ	10:15~10:35コアトレ 10:50~11:40脂肪燃焼エアロ 19:00~20:00 ボディジャム			
18【祝】	19	20	21	22	23	24
#100記念イベント 10:30~12:15ボディジャム 12:45~14:00エアロマラソン	13:00~13:45初中級エアロ 14:00~14:45ボディジャム45	13:00~13:30ボディアタック30 13:45~14:30エンジョイエアロ	10:15~10:35コアトレ 10:50~11:40脂肪燃焼エアロ 19:00~20:00 ボディジャム	13:00~13:45ボディジャム45 14:00~14:45ダンスエアロ	14:15~15:00ボディアタック45 15:15~16:00ボディバランス45※FX	13:15~14:15ボディジャム 14:30~15:30エンジョイエアロ
25	26	27	28	29	30	31
14:00~14:45ダンスエアロ 15:00~15:45ボディバランス45※FX	13:00~13:45初中級エアロ 14:00~14:45ボディジャム45	13:00~13:30ボディアタック30 13:45~14:30エンジョイエアロ	19:00~19:45ボディアタック45 20:00~20:45ボディジャム45		14:15~15:15ボディジャム 15:30~16:20脂肪燃焼エアロ	