

■ 7月からのレッスンスケジュール ■

STAND UP STUDIO

	月	火	水	木	金	土	日	
11:00	11:00~ 👊キック初級 (山下)		11:00~ 👊バックハード (山下)		11:00~ 👊キック初級 (山下)	ランステ:土・日 12:00~16:30		
12:00						12:00~ 👊キック初級 (八田)	12:00~ 👊キック初級 (川中)	
13:00	13:00~ 👊バックハード (山下)	13:00~ 👊バックハード (山下)		13:00~ 👊キック初級 (山下)	13:00~ 👊バックハード (山下)	13:20~ ウエストダウンキック (八田)	13:20~ 👊バックハード (川中)	
14:00						14:40~ 👊バックハード (八田)	14:40~ 👊コンタクトキック (川中)	
15:00								
16:00						16:00~ 👊コンタクトキック (八田)	16:00~ 👊ミット&バック (川中)	
17:00	ランステ:平日(月~金) 18:00~22:30							
18:00	18:10~ 👊バックハード (川中)	18:10~ 👊キック初級 (山下)	18:10~ ウエストダウンキック (山下)	18:10~ 👊キック初級 (山下)	18:10~ 👊ミット&バック (山下)			
19:00	19:20~ 👊キック初級 (川中)	19:20~ 👊ボディシェイプ (山下)	19:20~ 👊キック初級 (山下)	19:20~ 👊バックハード (山下)	19:20~ ウエストダウンキック (山下)			
20:00	20:30~ 👊キック中級 (川中)	20:30~ 👊ミット&バック (山下)	20:30~ 👊バックハード (山下)	20:30~ 👊コンタクトキック (山下)	20:30~ 👊バックハード (山下)			
21:00	21:40~ ウエストダウンキック (川中)	21:40~ 👊バックハード (山下)	21:40~ 👊コンタクトキック (山下)	21:40~ マッスルマニア (藤田)	21:40~ 👊キック中級 (山下)			