

【2018年 ゴールデンウィーク・レッスンスケジュール】

STAND UP STUDIO

	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6
	土	日	月	火	水	木	金	土	日
担当 トレーナー	山下	川中	川中	山下	山下		八田	八田	川中
11:00	10:50~ キック初級	ランステ: 12:00~16:30		11:00~ キック初級	11:00~ バックハード		ランステ: 12:00~16:30		
12:00	12:00~ ウエストダウンキック	12:00~ キック初級	12:00~ バックハード				12:00~ キック初級	12:00~ キック初級	12:00~ キック初級
13:00	13:10~ バックハード	13:20~ バックハード	13:20~ キック初級	13:00~ バックハード	13:00~ キック初級		13:20~ ウエストダウンキック	13:20~ ウエストダウンキック	13:20~ バックハード
14:00	ランステ: 11:00~14:00								
15:00		14:40~ コンタクトキック	14:40~ キック中級				14:40~ バックハード	14:40~ バックハード	14:40~ コンタクトキック
16:00		16:00~ ミット&バック	16:00~ ウエストダウンキック				16:00~ ミット&バック	16:00~ コンタクトキック	16:00~ ミット&バック
17:00				ランステ: 18:00~22:30					
18:00				18:10~ キック初級	18:10~ ウエストダウンキック				
19:00				19:20~ ボディシェイプ	19:20~ キック初級				
20:00				20:30~ ミット&バック	20:30~ バックハード				
21:00				21:40~ バックハード	21:40~ コンタクトキック				
22:00									

休館日