

■ 5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)	10:50~ 👉キック初級 (山下)	ランステ:日 12:00~16:30
12:00						12:00~ ウエストダ'ウンキック (山下)	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)	13:10~ 👉バックハード (山下)	13:20~ 👉バックハード (川中)
14:00						ランステ:土 10:50~13:40	14:40~ 👉コンタクトキック (川中)
15:00							
16:00							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)		