ピースタジオDAINO

P・SPO EVERYDAY MATCHING FOR YOUR LIFE

P・ＳＰＯ24会員なら、月額内で月10回までスタジオ利用可能！！

※レッスンは完全予約制です。予約のない方は入れません※スタジオ入室は**インストラクターのチェック後レッスン開始10分前**より可能です。

※代行等により予約サイトと担当インストラクターが異なる場合がございます。ご了承ください。

予約・キャンセルはレッスン開始1時間前まで

毎月20日AM10:00～翌月分予約可能

レッスン強度（難易度）
★ 弱め　★★ 普通　★★★ 強め

9月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
8：00							
				9:45～10:15 ★★ miwamiwa式 骨盤メンテ&ウォーク miwamiwa			
10：00							10：15～11：00 ★★ Les Mills ボディコンバット 基本動作確認15 sanae
11：00			11：00～11：45 ★★ Les Mills ボディコンバット 基本動作確認15 sanae			11：00～11：45 ★★ エアロエクササイズ akemu	
12：00						12：15～13：00 ★ 初めてステップ akemu	12：50～13：35 ★★ 骨盤エクササイズ miwamiwa
13：00		13：30～14：15 ★★★ Les Mills ボディコンバット	13：15～14：00 ★★ 美BODYシェイプダンス miwamiwa	13：30～14：15 ★★★ Les Mills ボディコンバット		13：30～14：15 ★★ 楽しいHipHop（初級） shoko	
14：00		Miku		Miku			14：35～15：35 ★★★ Les Mills ボディパンプ60 栗田
15：00			15：00～15：45 ★★★ U-BOUND045 yuuki	15：00～15：45 ★ バレエエクササイズ Goda	15：00～15：45 ★★★ Les Mills ボディパンプ Sanae	15：00～15：45 ★★★ Les Mills ボディコンバット Miku	
16：00							
17：00	17：00～17：45 ★★★ Les Mills ボディコンバット sanae	17：45～18：30					17：00～17：45 ★★★ ユーバウンド （基本動作確認15分） yuuki
18：00		★★★ Les Mills ボディコンバット sanae	18：00～19：00 ★★★ Les Mills ボディパンプ60 栗田	18：00～18：45 ★★★ Les Mills ボディアタック Hama	18：00～18：45 ★★★ Les Mills ボディアタック Hama		
19：00	19：15～20：00 ★★ FIGHT DO （基本動作確認15） Masaaki	19：00～19：45 ★★★ Les Mills ボディアタック Kumon	19：30～20：15 ★★★ Les Mills ボディコンバット GAO		19：15～20：00 ★★ ベリーエクササイズ emi	19：00～19：45 ★★★ Les Mills ボディコンバット Sanae	19：15～20：00 ★★ ZUMBA yuuki
20：00	20：30～21：15 ★★ KARATEキックミット	20：30～21：15 ★★★ FIGHT DO （限定10名）		20：30～21：15 ★★ ZUMBA	20：30～21：15 ★★ FIGHT DO （基本動作確認15）	20：15～21：00 ★★★ U-BOUND045 Hama	
21：00	Masaaki	Masaki		Tokumori	Masaaki		