

# アダストリアみとアリーナ 特別プログラム

	8月14日(木)		8月15日(金)		8月16日(土)		8月17日(日)		
	多目的室1	多目的室2/3	多目的室1	多目的室2/3	多目的室1	多目的室2/3	多目的室1	多目的室2/3	
10:00▶									◀10:00
30									
11:00▶			10:15-11:15 シンプルヨガ 高畠先生		10:30-11:15 ボディジャム45 木村 望				◀11:00
30									
12:00▶					11:30-12:15 レズミルズダンス 木村 望				◀12:00
30									
13:00▶					12:30-13:15 レズミルズピラティス 阿部 雄大				◀13:00
30									
14:00▶			13:15-14:00 レズミルズトーン SUMI・白畠	13:00-14:00 元気クラブ② 白畠 寿美子先生	¥4,400/6回		予約(定員10名)		30
30							13:30-14:15 LMザ・トリップ 阿部 雄大	13:30-14:30 ボディアタック 阿部・白畠	◀14:00
15:00▶			14:15-15:00 レズミルズダンス SUMI		14:45-15:15 レズミルズトーン30	SUMI	予約(定員10名)		30
30							14:45-15:30 RPM 阿部 雄大	14:45-15:45 ボディパンプ 白畠 勝也	◀15:00
16:00▶			15:15-16:15 ボディパンプ 白畠 勝也		15:30-16:15 レズミルズコア45 白畠 勝也				30
30									
17:00▶			16:30-17:30 ボディアタック 阿部 雄大		16:30-17:30 ボディコンバット 阿部 雄大			16:00-17:00 ボディバランス 木村 望	◀17:00
30									
18:00▶									◀18:00

チアダンススクール

**RPM、SPRINT、THE TRIPの予約はコチラから**

<https://airrsv.net/adastoriamitoarena/calendar>



