

10月週替わりレッスンスケジュール

月曜日
11:45~12:30
週替わりバレトン

7日
黒羽IR
14日
祝日スケジュール
21日
黒羽IR
28日
西岡IR

20:30~21:00【佐竹IR】
週替わりレッスン

7日
BODYATTACK30
14日
祝日スケジュール
21日
BODYCOMBAT30
28日
BODYATTACK30

水曜日【佐竹IR】
12:30~13:15
週替わりレズミルズ

2日
BODYBALANCE45
9日
BODYPUMP45
16日
BODYCOMBAT45
23日
BODYATTACK45
30日
BODYCOMBAT45

21:30~22:15
【YUU & 青木 IR】

2日
Fit Hop45 青木IR
9日
Lesmills Dance45 青木IR
16日
Lesmills Dance45 YUUIR
23日
Fit Hop45 青木IR
30日
Lesmills Dance45 青木IR

金曜日
12:00~12:45
週替わりレズミルズ

4日
BODYCOMBAT MasalR
11日
Lesmills Dance SANAIR
18日
BODYCOMBAT MasalR
25日
Lesmills Dance SANAIR

土曜日
17:15~18:15
【Manami IR】
18:30~19:15
【Manami IR】

12日
BODYATTACK60
TONE45
ManamiIR
19日
BODYATTACK60
TONE45
ManamiIR

日曜日【佐竹IR】
12:15~12:45
GRIT

6日
CARDIO
13日
STRENGTH
20日
CARDIO
27日
ATHLETIC

16:30~17:15
【YUU IR】

13日
Lesmills Dance45
27日
Lesmills Dance45