

# 9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

2日  
黒羽IR  
9日  
西岡IR  
16日  
祝日スケジュール  
23日  
祝日スケジュール  
30日  
黒羽IR

20:30~21:00【佐竹IR】  
週替わりレッスン

2日  
BODYATTACK30  
9日  
BODYCOMBAT30  
16日  
祝日スケジュール  
23日  
祝日スケジュール  
30日  
BODYCOMBAT30

水曜日【佐竹IR】  
12:30~13:15  
週替わりレズミルズ

4日  
BODYBALANCE45  
11日  
BODYPUMP45  
18日  
BODYCOMBAT45  
25日  
BODYATTACK45

21:30~22:15  
【YUU IR】

25日  
Lesmills Dance45

金曜日  
12:00~12:45  
週替わりレズミルズ

6日  
BODYCOMBAT MasalR  
13日  
Lesmills Dance SANAIR  
20日  
BODYCOMBAT MasalR  
27日  
Lesmills Dance SANAIR

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

21日  
BODYATTACK60  
BODYCOMBAT45  
佐竹 IR  
28日  
BODYATTACK60  
TONE45  
ManamiIR

日曜日【佐竹IR】  
12:15~12:45  
GRIT

1日  
CARDIO  
8日  
STRENGTH  
15日  
CARDIO  
22日  
ATHLETIC  
29日  
STRENGTH

16:30~17:15  
【YUU IR】

1日  
Lesmills Dance45  
15日  
Lesmills Dance45  
29日  
Lesmills Dance45