

11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

4日
祝日スケジュール
11日
西岡IR
18日
黒羽IR
25日
西岡IR

水曜日【佐竹IR】
12:30~13:15
週替わりレズミルズ

6日
BODYBALANCE45
13日
BODYATTACK45
20日
BODYPUMP45
27日
BODYCOMBAT45

金曜日
12:00~12:45
週替わりレズミルズ

1日
BODYCOMBAT MasalR
8日
Lesmills Dance SANAIR
15日
BODYCOMBAT MasalR
22日
Lesmills Dance SANAIR
29日
BODYCOMBAT MasalR

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

2日
BODYATTACK60
TONE45
ManamiIR

16日
BODYATTACK60
TONE45
ManamiIR

日曜日【佐竹IR】
12:15~12:45
GRIT

3日
CARDIO
10日
STRENGTH
17日
ATHLETIC
24日
STRENGTH

20:30~21:00【佐竹IR】
週替わりレッスン

4日
祝日スケジュール
11日
BODYCOMBAT30
18日
BODYATTACK30
25日
BODYCOMBAT30

21:30~22:15
【YUU & 青木 IR】

6日
Fit Hop45 青木IR
13日
Lesmills Dance45 YUUIR
20日
Fit Hop45 青木IR
27日
Lesmills Dance45 青木IR

16:30~17:15
【YUU IR】

10日
Lesmills Dance45
24日
Lesmills Dance45