

12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
黒羽IR
23日
西岡IR

水曜日【佐竹IR】
12:30~13:15
週替わりレズミルズ

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

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】
18:30~19:15
【Manami IR】

21日
BODYATTACK60
TONE45
ManamiR

28日
BODYATTACK60
TONE45
ManamiR

日曜日【佐竹IR】
12:15~12:45
GRIT

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

20:30~21:00【佐竹IR】
週替わりレッスン

2日
BODYATTACK30
9日
BODYCOMBAT30
16日
BODYATTACK30
23日
BODYCOMBAT30

16:15~17:00
【YUU IR】

8日
SH'BAM45
22日
SH'BAM45