

3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

3日 黒羽 IR
10日 西岡 IR
17日 黒羽 IR
24日 西岡 IR
31日 黒羽 IR

水曜日【佐竹IR】

12:30~13:15
週替わりレズミルズ

5日 BODBALANCE45
12日 BODYPUMP45
19日 BODYATTACK45
26日 BODYCOMBAT45

金曜日

12:00~12:45
週替わりレズミルズ

7日 BODYCOMBAT Masa IR
14日 LesmillsDance SANA IR
21日 BODYCOMBAT Masa IR
28日 LesmillsDance SANA IR

土曜日

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

22日 BODYATTACK60 TONE45 Manami IR
29日 BODYATTACK60 TONE45 Manami IR

日曜日【佐竹IR】

12:15~12:45
GRIT

2日 ATHLETIC
9日 CARDIO
16日 STRENGTH
23日 CARDIO
30日 ATHLETIC

20:30~21:00【佐竹IR】

週替わりレッスン

3日 BODYATTACK30
10日 BODYCOMBAT30
17日 BODYSTEP30
24日 BODYATTACK30
31日 BODYCOMBAT30

水曜日【青木IR】

21:30~22:15
週替わりレッスン

5日 FitHop45
12日 LesmillsDance45
19日 FitHop45
26日 FitHop45

金曜日

19:30~20:15
【青木 IR】
19:45~20:15
【佐竹 IR】

7日 FitHop45 青木 IR
14日 LesmillsGRIT (C) 佐竹 IR
21日 LesmillsDance45 青木 IR
28日 LesmillsGRIT (S) 佐竹 IR

日曜日

16:15~17:00
週替わりレズミルズ

2日 LesmillsDance45 YUU IR
9日 BODYJAM45 yuichi IR
16日 BODYJAM45 yuichi IR
23日 BODYJAM45 yuichi IR
30日 LesmillsDance45 YUU IR