

5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

5日

祝日スケジュール

12日

西岡 IR

19日

黒羽 IR

26日

西岡 IR

水曜日【佐竹IR】

12:30～13:15
週替わりレズミルズ

7日

BODYBALANCE45

14日

BODYATTACK45

21日

BODYPUMP45

28日

BODYCOMBAT45

金曜日

12:00～12:45
週替わりレズミルズ

2日

BODYCOMBAT Masa IR

9日

LesmillsDance SANA IR

16日

BODYCOMBAT Masa IR

23日

LesmillsDance SANA IR

30日

BODYCOMBAT Masa IR

土曜日

16:00～17:00
【Mayumi IR】

17日

Music frow yoga

Mayumi IR

31日

Music frow yoga

Mayumi IR

日曜日【佐竹IR】

12:15～12:45
GRIT

4日

CARDIO

11日

STRENGTH

18日

ATHLETIC

25日

STRENGTH

月曜日【佐竹IR】

20:30～21:00
週替わりレッスン

5日

祝日スケジュール

12日

BODYSTEP30

19日

BODYCOMBAT30

26日

BODYATTACK30

金曜日

19:15～20:15

【青木 IR】

19:45～20:15

【佐竹 IR】

2日

FitHop60 青木 IR

9日

LesmillsGRIT (A) 佐竹 IR

16日

FitHop60 青木 IR

23日

LesmillsGRIT (C) 佐竹 IR

30日

FitHop60 青木 IR

土曜日

17:15～18:00

【Ran IR】

18:15～19:00

【Ran IR】

17日

LesmillsDance45

BODYCOMBAT45

Ran IR

24日

LesmillsDance45

BODYCOMBAT45

Ran IR

日曜日

16:15～17:00
週替わりレズミルズ

4日

BODYJAM45 yuichi IR

11日

BODYJAM45 yuichi IR

18日

LesmillsDance45 YUU IR

25日

BODYJAM45 yuichi IR