

6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
30日
黒羽 IR

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
BODYATTACK45
25日
BODYCOMBAT45

金曜日
12:00～12:45
週替わりレズミルズ

6日
BODYCOMBAT Masa IR
13日
LesmillsDance SANA IR
20日
BODYCOMBAT Masa IR
27日
LesmillsDance SANA IR

土曜日
17:15～18:00
【Ran IR】
18:15～19:00
【Ran IR】

14日
LesmillsDance45
BODYCOMBAT45
Ran IR
21日
LesmillsDance45
BODYCOMBAT45
Ran IR

日曜日【佐竹IR】
12:15～12:45
GRIT

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

月曜日【佐竹IR】
20:30～21:00
週替わりレッスン

2日
BODYCOMBAT30 (中島)
9日
BODYATTACK30
16日
BODYSTEP30
23日
BODYCOMBAT30
30日
BODYATTACK30

金曜日
19:15～20:15
【青木 IR】
19:45～20:15
【佐竹 IR】

6日
FitHop60 青木 IR
13日
LesmillsGRIT (A) 佐竹 IR
20日
FitHop60 青木 IR
27日
LesmillsGRIT (C) 佐竹 IR

日曜日
16:15～17:00
週替わりレズミルズ

1日
LesmillsDance45 YUU IR
8日
BODYJAM45 yuichi IR
15日
LesmillsDance45 YUU IR
22日
BODYJAM45 yuichi IR
29日
LesmillsDance45 YUU IR