

# 7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

7日  
黒羽 IR  
14日  
西岡 IR  
21日  
**祝日スケジュール**  
28日  
西岡 IR

水曜日【佐竹IR】  
12:30～13:15  
週替わりレズミルズ

2日  
BODYATTACK45  
9日  
BODYPUMP45  
16日  
BODYCOMBAT45  
23日  
BODYPUMP45  
30日  
BODYATTACK45

金曜日  
12:00～12:45  
週替わりレズミルズ

4日  
BODYCOMBAT Masa IR  
11日  
LesmillsDance SANA IR  
18日  
BODYCOMBAT Masa IR  
25日  
LesmillsDance SANA IR

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

12日  
LesmillsDance45  
BODYCOMBAT45  
Ran IR  
26日  
LesmillsDance45  
BODYCOMBAT45  
Ran IR

日曜日【佐竹IR】  
12:15～12:45  
GRIT

6日  
CARDIO  
13日  
STRENGTH  
20日  
ATHLETIC  
27日  
STRENGTH

月曜日【佐竹IR】  
20:30～21:00  
週替わりレッスン

7日  
BODYSTEP30  
14日  
BODYCOMBAT30  
21日  
**祝日スケジュール**  
28日  
BODYATTACK30

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

4日  
FitHop60 青木 IR  
11日  
LesmillsGRIT (A) 佐竹 IR  
18日  
FitHop60 青木 IR  
25日  
LesmillsGRIT (C) 佐竹 IR

日曜日  
16:15～17:00  
週替わりレズミルズ

6日  
LesmillsDance45 YUU IR  
13日  
BODYJAM45 yuichi IR  
20日  
LesmillsDance45 YUU IR  
27日  
BODYJAM45 yuichi IR