

9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

1日
黒羽 IR
8日
西岡 IR
15日
祝日スケジュール
22日
西岡 IR
29日
黒羽 IR

水曜日【佐竹IR】
12:30～13:15
週替わりレズミルズ

3日
BODYBALANCE45
10日
BODYCOMBAT45
17日
BODYPUMP45
24日
BODYATTACK45

金曜日
12:00～12:45
週替わりレズミルズ

5日
BODYCOMBAT Masa IR
12日
LesmillsDance SANA IR
19日
BODYCOMBAT Masa IR
26日
LesmillsDance SANA IR

土曜日
10:30～11:30
週替わりレッスン

6日
BODYJAM yuichi IR
13日
ZUMBA JUN IR
20日
ZUMBA JUN IR
27日
ZUMBA JUN IR

日曜日【佐竹IR】
12:15～12:45
GRIT

7日
ATHLETIC
14日
CARDIO
21日
STRENGTH
28日
CARDIO

月曜日【佐竹IR】
20:30～21:00
週替わりレッスン

1日
BODYSTEP30
8日
BODYCOMBAT30
15日
祝日スケジュール
22日
BODYATTACK30
29日
BODYCOMBAT30

金曜日【青木IR】
19:15～20:15
FitHop60

5日
FitHop60 青木 IR
19日
FitHop60 青木 IR

土曜日
14:45～15:45
週替わりレッスン

6日
ラテンエアロ 増田 IR
13日
ラテンエアロ 増田 IR
20日
BODYJAM yuichi IR
27日
BODYJAM yuichi IR

日曜日
16:15～17:00
週替わりレズミルズ

7日
LesmillsDance45 YUU IR
14日
BODYJAM45 yuichi IR
21日
LesmillsDance45 YUU IR
28日
BODYJAM45 yuichi IR