

10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

6日
黒羽 IR

13日

祝日スケジュール

20日

黒羽 IR

27日

西岡 IR

水曜日【佐竹IR】

12:30～13:15
週替わりレズミルズ

1日

BODYCOMBAT45

8日

BODYATTACK45

15日

BODYBALANCE45

22日

BODYPUMP45

29日

BODYATTACK45

金曜日

12:00～12:45
週替わりレズミルズ

3日

BODYCOMBAT Masa IR

10日

LesmillsDance SANA IR

17日

BODYCOMBAT Masa IR

24日

LesmillsDance SANA IR

31日

BODYCOMBAT Masa IR

土曜日

14:45～15:45
週替わりレッスン

4日

煌伎匠 藤澤 IR

11日

ラデンエアロ 増田 IR

18日

煌伎匠 藤澤 IR

25日

ボディジャム yuichi IR

日曜日【佐竹IR】

12:15～12:45
GRIT

5日

ATHLETIC

12日

CARDIO

19日

STRENGTH

26日

CARDIO

金曜日

19:15～20:15

【青木 IR】

19:30～20:15

【Ran IR】

3日

FitHop60 青木 IR

10日

LesmillsDance45 Ran IR

17日

FitHop60 青木 IR

24日

LesmillsDance45 Ran IR

31日

FitHop60 青木 IR

日曜日

16:15～17:00
週替わりレズミルズ

5日

LesmillsDance45 YUU IR

12日

BODYJAM45 yuichi IR

19日

LesmillsDance45 YUU IR

26日

BODYJAM45 yuichi IR