

12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
黒羽 IR
22日
西岡 IR
29日

特別スケジュール

水曜日【佐竹IR】

12:30～13:15
週替わりレズミルズ

3日
BODYBALANCE45
10日
BODYATTACK45
17日
BODYPUMP45
24日
BODYATTACK45
31日

ノーレッスンデー

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

14:45～15:45
週替わりレッスン

6日
煌伎匠 藤澤 IR
13日
ラデンエアロ 増田 IR
20日
煌伎匠 藤澤 IR
27日
ラデンエアロ 増田 IR

日曜日【佐竹IR】

12:15～12:45
GRIT

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

水曜日【中島IR】

20:30～21:15
週替わりレズミルズ

3日
BODYPUMP45
10日
BODYPUMP45
17日
BODYCOMBAT45
24日
BODYCOMBAT45
31日

ノーレッスンデー

金曜日

19:15～20:15
【青木 IR】
19:30～20:15
【Ran IR】

5日
FitHop60 青木 IR
12日
LesmillsDance45 Ran IR
19日
FitHop60 青木 IR
26日
LesmillsDance45 Ran IR