

1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

5日
黒羽 IR
12日
祝日スケジュール
19日
黒羽 IR
26日
西岡 IR

水曜日(佐竹IR)
12:30～13:15
週替わりレズミルズ

7日
BODYCOMBAT45
14日
BODYATTACK45
21日
BODYBALANCE45
28日
BODYPUMP45

金曜日
12:00～12:45
週替わりレズミルズ

2日
ノーレッスン
9日
LesmillsDance SANA IR
16日
BODYCOMBAT Masa IR
23日
LesmillsDance SANA IR
30日
BODYCOMBAT Masa IR

土曜日
14:45～15:45
週替わりレッスン

3日
ノーレッスン
10日
Dance Fit 青木 IR
17日
煌伎匠 藤澤 IR
24日
Dance Fit 青木 IR
31日
煌伎匠 藤澤 IR

日曜日(佐竹IR)
12:15～12:45
GRIT

4日
ノーレッスン
11日
ATHLETIC
18日
STRENGTH
25日
CARDIO

月曜日(佐竹IR)
20:30～21:00
週替わりレズミルズ

5日
BODYSTEP30
12日
祝日スケジュール
19日
BODYPUMP HEAVY30
26日
BODYPUMP HEAVY30

水曜日(青木IR)
13:30～14:30
週替わりレズミルズ

7日
ZUMBA
14日
ZUMBA
21日
Dance Fit
28日
Dance Fit

金曜日
19:15～20:15
【青木 IR】

2日
ノーレッスン
16日
FitHop60 青木 IR
30日
FitHop60 青木 IR