

# 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