

3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

2日 黒羽 IR
9日 西岡 IR
16日 黒羽 IR
23日 西岡 IR
30日 黒羽 IR

水曜日【佐竹IR】

12:30~13:15
週替わりレズミルズ

4日 BODYPUMP45
11日 BODYPUMPHEAVY45
18日 BODYBALANCE45
25日 BODYATTACK45

金曜日

12:00~12:45
週替わりレズミルズ

6日 BODYCOMBAT Masa IR
13日 LesmillsDance SANA IR
20日 祝日スケジュール
27日 LesmillsDance SANA IR

土曜日

14:45~15:45
【藤澤 IR】

7日 煌伎匠 藤澤 IR
14日 ラテンエアロ 増田 IR
21日 煌伎匠 藤澤 IR
28日 BODYPUMPHEAVY60 後藤 IR

日曜日【佐竹IR】

12:15~12:45
LesmillsGRIT

1日 CARDIO
8日 STRENGTH
15日 ATHLETIC
22日 CARDIO
29日 STRENGTH

月曜日【佐竹IR】

20:30~21:00
週替わりレズミルズ

2日 BODYPUMPHEAVY30
9日 BODYATTACK30
16日 BODYPUMPHEAVY30
23日 BODYATTACK30
30日 BODYCOMBAT30

水曜日【青木IR】

13:30~14:30
週替わりレッスン

4日 ZUMBA
11日 ZUMBA
18日 Dance Fit
25日 Dance Fit

金曜日

19:15~20:15
【青木 IR】

6日 FitHop60 青木 IR
20日 祝日スケジュール