

4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
西岡 IR
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
祝日スケジュール

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

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
ラテンエアロ 増田 IR
18日
煌伎匠 藤澤 IR
25日
Dance Fit 青木 IR

日曜日(佐竹IR)
11:45~12:15
LesmillsGRIT

5日
CARDIO
12日
STRENGTH
19日
ATHLETIC
26日
STRENGTH

月曜日
20:30~21:00
週替わりレズミルズ

6日
BODYATTACK30 佐竹 IR
13日
BODYCOMBAT30 中島 IR
20日
BODYPUMPHEAVY30 佐竹 IR
27日
BODYCOMBAT30 中島 IR

水曜日(青木IR)
13:30~14:30
週替わりレッスン

1日
ZUMBA
8日
ZUMBA
15日
Dance Fit
22日
Dance Fit
29日
祝日スケジュール

金曜日
19:15~20:15
週替わりレッスン

3日
FitHop60 青木 IR
10日
BODYPUMPHEAVY60 中島 IR
17日
FitHop60 青木 IR
24日
BODYPUMPHEAVY60 中島 IR