

# 5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

4日  
**祝日スケジュール**  
11日  
西岡 IR  
18日  
黒羽 IR  
25日  
西岡 IR

水曜日(佐竹IR)  
12:30~13:15  
週替わりレズミルズ

6日  
**祝日スケジュール**  
13日  
BODYBALANCE45  
20日  
BODYATTACK45  
27日  
BODYPUMP45

金曜日  
12:00~12:45  
週替わりレズミルズ

1日  
BODYCOMBAT Masa IR  
8日  
LesmillsDance SANA IR  
15日  
BODYCOMBAT Masa IR  
22日  
LesmillsDance SANA IR  
29日  
BODYCOMBAT Masa IR

土曜日  
14:45~15:45  
週替わりレッスン

2日  
煌伎匠 藤澤 IR  
9日  
BODYPUMP60 後藤 IR  
16日  
煌伎匠 藤澤 IR  
23日  
BODYPUMP60 後藤 IR  
30日  
煌伎匠 藤澤 IR

日曜日(佐竹IR)  
11:45~12:15  
LesmillsGRIT

3日  
CARDIO  
10日  
STRENGTH  
17日  
ATHLETIC  
24日  
STRENGTH  
31日  
CARDIO

月曜日  
20:30~21:00  
週替わりレズミルズ

4日  
**祝日スケジュール**  
11日  
BODYCOMBAT30 中島 IR  
18日  
BODYSTEP30 佐竹 IR  
25日  
BODYCOMBAT30 中島 IR

水曜日(青木IR)  
13:30~14:30  
週替わりレッスン

6日  
**祝日スケジュール**  
13日  
ZUMBA  
20日  
Dance Fit  
27日  
Dance Fit

金曜日  
19:15~20:15  
週替わりレッスン

1日  
FitHop60 青木 IR  
8日  
BODYPUMPHEAVY60 中島 IR  
15日  
FitHop60 青木 IR  
22日  
BODYPUMPHEAVY60 中島 IR  
29日  
FITHOP60 青木 IR