

7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
祝日スケジュール
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
LesmillsYOGA
VINYASA
8日
BODYATTACK45
15日
BODYPUMPHEAVY45
22日
BODYPUMP45
29日
BODYBALANCE45

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
DanceFit
22日
DanceFit
29日
DanceFit

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
31日
BODYCOMBAT Masa 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
Dance Fit 青木 IR
18日
煌伎匠 藤澤 IR
25日
ラテンエアロ 増田 IR

月曜日
20:30～21:00
週替わりレズミルズ

6日
BODYSTEP30 佐竹 IR
13日
BODYPUMP30 中島 IR
20日
祝日スケジュール
27日
BODYPUMP30 中島 IR

水曜日【青木IR】
21:30～22:30
週替わりレッスン

1日
DanceFit
8日
FitHop
15日
DanceFit
22日
FitHop
29日
DanceFit

金曜日
19:15～20:15
週替わりレッスン

3日
BODYPUMPHEAVY60 中島 & 佐竹
10日
FITHOP60 青木 IR
17日
FitHop60 青木 IR
24日
BODYPUMPHEAVY60 中島 IR
31日
FitHop60 青木 IR

日曜日【佐竹IR】
11:45～12:15
LesmillsGRIT

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