

9月週替わりレッスンスケジュール

月曜日	月曜日【佐竹IR】	月曜日
11:45～12:30 週替わりバレトン	19:30～20:15 週替わりレズミルズ	20:30～21:00 週替わりレズミルズ

7日 黒羽 IR 14日 西岡 IR 21日 祝日スケジュール 28日 西岡 IR	7日 Lesmills yoga (VIN) 14日 BODYBALANCE45 21日 祝日スケジュール 28日 Lesmills yoga (VIN)	7日 BODYATTACK30 佐竹 IR 14日 BODYPUMP30 中島 IR 21日 祝日スケジュール 28日 BODYPUMP30 中島 IR
--	--	---

金曜日	金曜日
12:00～12:45 週替わりレズミルズ	19:15～20:15 週替わりレッスン

4日 BODYCOMBAT Masa IR 11日 LesmillsDance SANA IR 18日 BODYCOMBAT Masa IR 25日 LesmillsDance SANA IR	4日 FitHop60 青木 IR 11日 BODYPUMPHEAVY60 中島 IR 18日 FitHop60 青木 IR 25日 BODYPUMPHEAVY60 中島 IR
---	---

土曜日
14:45～15:45 週替わりレッスン

5日 煌伎匠 藤澤 IR 12日 ラテンエアロ 増田 IR 19日 煌伎匠 藤澤 IR 26日 BODYJAM yuichi IR
--

水曜日【佐竹IR】	水曜日【青木IR】	水曜日【青木IR】
11:45～12:15 週替わりレズミルズ	13:30～14:30 週替わりレッスン	21:30～22:30 週替わりレッスン

2日 BODYPUMPHEAVY45 9日 BODYBALANCE45 16日 BODYPUMP45 23日 祝日スケジュール 30日 BODYATTACK45	2日 ZUMBA 9日 ZUMBA 16日 DanceFit 23日 祝日スケジュール 30日 DanceFit	2日 DanceFit 9日 FitHop 16日 DanceFit 23日 祝日スケジュール 30日 DanceFit
--	--	--

日曜日【佐竹IR】
11:45～12:15 LesmillsGRIT

6日 CARDIO 13日 STRENGTH 20日 CARDIO 27日 ATHLETIC

日曜日【佐竹IR】
14:45～15:30 週替わりレズミルズ

6日 BODYBALANCE45 13日 BODYBALANCE45 20日 BODYBALANCE45 27日 Lesmills yoga (YIN)
--