

# 9月 週替わりレッスン

月曜		
4日	11日	25日
11:00-11:45 シェイプアップ バレエ 星	11:00-11:45 シルクサスベンション 星	11:00-11:45 バンジーフィットネス® 捧
20:15-21:00 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧	20:15-21:00 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧	20:15-21:00 ZUMBA® 理沙

火曜	
5日,19日	12日,26日
19:30-20:00 ストレッチーズ® 星	19:30-20:00 シェイプアップバレエ 星
20:10-20:50 HIIT サーキット 星	20:10-20:50 シルクサスベンション™ 星

金曜		
1日,22日	8日	15日
19:30-20:15 バンジーフィットネス® 捧	19:30-20:15 バンジーフィットネス® 捧	19:30-20:15 全身シェイプ&キック 捧
20:25-21:10 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧	20:25-21:10 機能改善ストレッチ 捧	20:25-21:10 機能改善ストレッチ 捧

土曜	
9日	2日,16日
12:30-13:15 TRX®体脂肪燃焼 捧	12:30-13:15 ZUMBA GOLD® 理沙
23日は休講	

日曜		
3日	10日	24日
10:15-11:00 ストレッチーズ® 星	10:15-11:00 シルクサスベンション™ 星	
11:15-12:15 クラシックバレエ 星	11:15-12:15 クラシックバレエ 星	
12:15-12:45 ポアント (トゥシューズクラス) 星	12:15-12:45 ポアント (トゥシューズクラス) 星	
フロントお手続き		