

5月 週替わりレッスン

月曜	
8日, 22日, 29日	15日
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	
9日, 23日	16日, 30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	
12日, 26日	19日
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 捧	20:25-21:10 機能改善ストレッチ 捧

土曜	
	13日, 27日
	12:30-13:15 ZUMBA GOLD® 理沙
※20日は休講です	

日曜		
14日	21日	28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	10:15-10:45 機能改善ストレッチ 捧
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	11:00-11:30 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧
フロントお手続き		