

6月 週替わりレッスン

月曜		
5日, 19日12日26日		
20:15-21:00 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧	20:15-21:00 ZUMBA® 理沙	20:15-21:00 機能改善ストレッチ 捧

火曜	
6日,20日13日,27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		
2日,16日9日23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	19:30-20:15 バンジーフィットネス® 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	
17日10日,24日	
12:30-13:15 機能改善ストレッチ 捧	12:30-13:15 ZUMBA GOLD® 理沙
※3日は休講	

日曜		
4日11日18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	11:00-11:45 筋トレ & パンチワークアウト 捧
12:15-12:45 ポアント (トウシューズクラス) 星	12:15-12:45 ポアント (トウシューズクラス) 星	
フロントお手続き		