

4月 週替わりレッスン

月曜			
1日	8日	15日	22日
	19:30-20:15 シェイプキック &ミット 捧		19:30-20:15 シェイプキック &ミット 捧
20:15-21:00 バンジーフィットネス® 捧	20:25-21:10 機能改善ストレッチ 捧	20:15-21:00 バンジーフィットネス® 捧	20:25-21:10 機能改善ストレッチ 捧

火曜			
2日	9日	16日	23日
10:15-11:00 朝のヨガ 理沙	10:15-11:00 朝のヨガ 理沙	10:15-11:00 めぐりヨガ 山本 春花	10:15-11:00 めぐりヨガ 山本 春花
11:15-12:00 ZUMBA® 理沙	11:15-12:00 はじめてエアロ 理沙		
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	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	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

木曜			
4日	11日	18日	25日
12:00-12:45 HIIT サーキット 星	12:00-12:45 シルクサスベンション™ 星	12:00-12:45 HIIT サーキット 星	12:00-12:45 ストレッチーズ® 星

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 (トシューズクラス) 星	12:15-12:45 ポアント (トシューズクラス) 星
フロントお手続き		