

# 11月「特別レッスン」スケジュール 【エム21】

---

11月6日(土) 16:30~17:30

「ボディパンプ」 担当:高田理香、前田聖奈

---

11月7日(日) 12:00~13:00

「ボディコンバット、キーマックス」 担当:山内浩生、三木脩

---

11月13日(土) 16:30~17:30

「レズミルズコア」 担当:山内浩生、三木脩

---

11月20日(土) 16:30~17:30

「ボディパンプ」 担当:金房昭子、池端博之

---

11月21日(日) 12:00~13:00

「ユーバウンド」 担当:三木脩、下浜伸藤

---

11月27日(土) 16:30~17:30

「レズミルズバー」 担当:川口佐奈美

---

11月28日(日) 13:00~14:00

「ボディバランス」 担当:齊藤典子、野村健二

---

※クリスタルスタジオ  
にて行います。

※11月14日(日)の「特別レッスン」はお休みとさせていただきます。  
※レッスンの内容は変更となる場合がございます。ご了承ください。

参加予約申し込みは11月1日(月)から予約サイト上にて開始いたします。  
申し込みの詳細は別途ご案内いたします。