

11月週替わりレッスンのお知らせ

10/19更新

日曜日 Aスタジオ

11/1(日)	13:00～13:45	LESMILLS DANCE	MINA
11/1(日)	14:15～15:15	ボディパンプ60	山田忠
11/8(日)	13:00～14:00	MEGADANZ	長友
11/8(日)	14:15～15:15	ボディパンプ60	山田忠
11/15(日)	13:30～14:00	GRIT	長谷川
11/15(日)	14:15～15:15	ボディパンプ60	青井
11/22(日)	13:00～14:00	ボディバランス60	青井
11/22(日)	14:15～15:15	ボディパンプ60	松岡
11/29(日)	13:00～14:00	有料イベントレッスン	長谷川・YUKI
11/29(日)	14:15～15:15	ボディパンプ60	青井

日曜日 Bスタジオ

11/1(日)	10:30～11:15	ホットYOGA45ek	柏原
11/1(日)	11:45～12:30	ホットYOGA45do	柏原
11/8(日)	10:30～11:15	ホットYOGA45ek→MARS	中桐
11/8(日)	11:45～12:30	ホットYOGA45do→MARS	中桐
11/15(日)	10:30～11:15	ホットYOGA45ek	徳田
11/15(日)	11:45～12:30	ホットYOGA45do	徳田
11/22(日)	10:30～11:15	ホットYOGA45ek	藤堂
11/22(日)	11:45～12:30	ホットYOGA45do	藤堂
11/29(日)	10:30～11:15	ホットYOGA45ek	YUMI
11/29(日)	11:45～12:30	ホットYOGA45do	徳田

月曜日 Aスタジオ

11/2(月)	21:25～22:10	ボディアタック45	金山
11/9(月)	21:25～22:10	ボディコンバット45	金山
11/16(月)	21:25～22:10	ボディパンプ45	金山
11/30(月)	21:25～22:10	ボディアタック45	金山

火曜日 Aスタジオ

11/10(火)	20:20～21:05	ボディコンバット45	長谷川
11/17(火)	20:20～21:05	ボディコンバット45	長谷川
11/24(火)	20:20～21:05	ボディコンバット45	山田泰