

8月 土曜・日曜レッスンスケジュール

土曜		2日	9日	16日	23日	30日
スタジオ	RADICAL FITNESS	FD	PC	FD	PC	FD
	14:20~15:30	唐藤	藤田	弥益	藤田	唐藤
*FD=FIGHT DO PC=POWER CARDIO(定員20名)						
プール	スタッフレッスン	初級	中級	上級	初級	中級
	13:10~14:00	弥益	井上	唐藤	井上	弥益
	スタッフレッスン	中級	上級	初級	中級	上級
	14:10~15:00	弥益	井上	唐藤	井上	弥益

日曜		3日	10日	17日	24日	31日
ストレッチ						
12:30~12:50		唐藤	井上	藤田	井上	弥益
スタッフレッスン	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
	ZUMBA	中級	サーキット	上級	ZUMBA	
14:15~15:00		唐藤	井上	藤田	井上	弥益

*注) バランスボール・POWER CARDIOは定員20名です。

*都合によりコーチ・内容の変更・休講する場合があります。ご了承ください。