

土曜特別レッスン

日にち	時間	レッスン
22日	HF24 10:30～11:15	初中級エアロ
	11:25～11:55	Beat Workout
	12:05～12:50	マット くびれ美人ヨガ
	13:00～13:40	中級ボクシング エクササイズ
	13:50～14:30	バレトン
	14:40～15:15	初級ダンスエアロ
	15:25～15:55	マット やさしいストレッチ
29日	10:30～11:00	LES MILLS BODYCOMBAT BEGINNER
	11:10～11:40	LES MILLS BODYATTACK BEGINNER
	11:50～12:20	マット LES MILLS CORE
	12:30～13:00	LES MILLS BODYPUMP
	13:10～13:40	マット LES MILLS BODYBALANCE BEGINNER
	13:50～14:20	LES MILLS BODYCOMBAT BEGINNER
	14:30～15:00	LES MILLS DANCE
	15:10～15:40	LES MILLS BODYATTACK BEGINNER