

4月度 土曜日・日曜日 レッスンスケジュール

曜 日	時 間	レッスン名	インストラクター
4月6日 土曜日	10:45~ 11:30	コンディショニング	Hiro
	13:30~ 14:15	Group Blast	Hiro
	16:30~ 17:30	Group Fight	Papa
4月7日 日曜日	14:00~ 15:00	Group Power	Hiro
	15:30~ 16:30	Group Fight	Hiro
4月13日 土曜日	10:45~ 11:30	骨盤底筋トレーニング ※女性限定クラス	Papa
	13:30~ 14:15	Group Fight	Papa
	16:30~ 17:30	Group Centergy	Mac
4月14日 日曜日	休 館 日		
4月20日 土曜日	10:45~ 11:30	コンディショニング	Hiro
	13:30~ 14:15	Group Fight	Hiro
	16:30~ 17:30	Group Blast	Mac
4月21日 日曜日	14:00~ 15:00	Group Power	Mac
	15:30~ 16:30	Group Centergy	Mac
4月27日 土曜日	10:45~ 11:30	リラックスコンディショニング	Papa
	13:30~ 14:00	Group Core	Papa
	14:30~ 15:15	Group Fight	Papa
	15:30~ 16:15	Group Power	Mac
	16:30~ 17:30	Group Centergy	Mac
4月28日 日曜日	14:00~ 15:00	Group Fight	Papa
	15:30~ 16:30	リラックスコンディショニング	Papa

※レッスン内容・担当インストラクターは変更する場合があります。