

7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
7月5日 土曜日	10:45~ 11:30	コンディショニング	Hiro
	13:45~ 14:15	Group Core	Hiro
	14:30~ 15:15	RITMOS	KEN
	15:30~ 16:15	ZUMBA	KEN
	16:30~ 17:30	Group Fight	Papa
7月6日 日曜日	休 館 日		
7月12日 土曜日	10:45~ 11:30	コンディショニング	Hiro
	13:30~ 14:15	Group Centergy	Mac
	14:30~ 15:15	RITMOS	KEN
	15:30~ 16:15	ZUMBA	KEN
	16:30~ 17:30	Group Power	Hiro
7月13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
7月19日 土曜日	10:45~ 11:30	コンディショニング	Papa
	14:00~ 14:45	RITMOS	KEN
	15:00以降のレッスンは、 インストラクター研修のため、休講です		
7月20日 日曜日	MOSSAイベント with Tomo タイムスケジュールは館内掲示をご確認ください		
7月21日 月曜日 (海の日)	14:00~ 14:30	Group Core	Hiro
	15:00~ 16:00	Group Blast	Hiro
	16:30~ 17:30	Group Fight	Hiro
7月26日 土曜日	10:45~ 11:30	コンディショニング	Hiro
	13:30~ 14:15	Group Power	Hiro
	14:30~ 15:15	RITMOS	KEN
	15:30~ 16:15	ZUMBA	KEN
	16:30~ 17:30	Group Fight	Papa
7月27日 日曜日	14:00~ 15:00	Group Blast	Mac
	15:30~ 16:30	Group Centergy	Mac

※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