

8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
8月2日 土曜日	10:45~ 11:30	コンディショニング	Hiro
	13:45~ 14:15	Group Core	Papa
	14:30~ 15:15	RITMOS	曾我部
	15:30~ 16:15	ZUMBA	曾我部
	16:30~ 17:30	Group Fight	Papa
8月3日 日曜日	14:00~ 15:00	Group Power	Mac
	15:30~ 16:30	Group Centergy	Mac
8月9日 土曜日	10:45~ 11:30	コンディショニング	Papa
	13:30~ 14:15	Group Centergy	Mac
	14:30~ 15:15	RITMOS	KEN
	15:30~ 16:15	ZUMBA	KEN
	16:30~ 17:30	Group Fight	Papa
8月10日 日曜日	14:00~ 15:00	Group Power	Hiro
	15:30~ 16:30	Group Blast	Hiro
8月11日 月曜日 (山の日)	13:00~ 13:30	Group Core	Hiro
	14:00~ 15:00	Group Fight	Hiro
	15:30~ 16:30	コンディショニング	Hiro
8月12日 火曜日	13:00~ 13:30	3D30	Hiro
	14:00~ 15:00	Group Power	Hiro
	15:30~ 16:30	コンディショニング	Hiro
8月16日 土曜日	14:00~ 15:00	Group Blast	Mac
	15:30~ 16:30	Group Centergy	Mac
8月17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
8月23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 Centergy	Mac
8月24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
8月30日 日曜日	MOSSA Jul' 25 リリースイベント タイムスケジュールは館内掲示をご確認ください		

※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