

# 1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
12月29日 月曜日 ~1月3日 土曜日	<b>休 館 日</b>		
1月4日 日曜日	13:00~ 14:00	<i>Group Power</i>	<i>Hiro</i>
	14:30~ 15:30	<i>Group Fight</i>	<i>Hiro</i>
1月10日 土曜日	10:45~ 11:30	<b>コンディショニング</b>	<i>Hiro</i>
	13:45~ 14:15	<i>Group Core</i>	<i>Hiro</i>
	14:30~ 15:15	<i>RITMOS</i>	<i>KEN</i>
	15:30~ 16:15	<i>ZUMBA</i>	<i>KEN</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Fight</i>	<i>Papa</i>
1月11日 日曜日	14:00~ 15:00	<i>Group Fight</i>	<i>Hiro</i>
	15:30~ 16:30	<i>Group Blast</i>	<i>Hiro</i>
1月12日 月曜日	14:00~ 14:30	<i>3D30</i>	<i>Hiro</i>
	15:00~ 16:00	<i>Group Power</i>	<i>Hiro</i>
	16:30~ 17:30	<i>リラックスコンディショニング</i>	<i>Papa</i>
1月17日 土曜日	10:45~ 11:30	<i>リラックスコンディショニング</i>	<i>Papa</i>
	13:45~ 14:15	<i>Group Core</i>	<i>Papa</i>
	14:30~ 15:15	<i>RITMOS</i>	<i>KEN</i>
	15:30~ 16:15	<i>ZUMBA</i>	<i>KEN</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Centergy</i>	<i>Mac</i>
1月18日 日曜日	14:00~ 15:00	<i>Group Fight</i>	<i>Papa</i>
	15:30~ 16:30	<i>リラックスコンディショニング</i>	<i>Papa</i>
1月24日 土曜日	10:45~ 11:30	<b>コンディショニング</b>	<i>Hiro</i>
	13:30~ 14:15	<i>Group Blast</i>	<i>Mac</i>
	14:30~ 15:15	<i>RITMOS</i>	<i>KEN</i>
	15:30~ 16:15	<i>ZUMBA</i>	<i>KEN</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Fight</i>	<i>Hiro</i>
1月25日 日曜日	14:00~ 15:00	<i>Group Power</i>	<i>Mac</i>
	15:30~ 16:30	<i>Group Centergy</i>	<i>Mac</i>
1月31日 土曜日	<b>休 館 日</b>		

※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