

10月週替わりレッスン一覧

日程		レッスン時間	レッスン名	担当インストラクター
水曜日				
10/2	(水)	19:00～19:30	ファンクショナルストレッチ	久高
		19:50～20:50	BODY FUNCTIONAL	久高
10/9	(水)	19:00～19:30	ファンクショナルストレッチ	久高
		19:50～20:50	BODY FUNCTIONAL	久高
10/16	(水)	19:00～19:30	LESMILLS CORE	HIRO
		19:50～20:50	BODYJAM60	HIRO
10/23	(水)	19:00～19:30	ファンクショナルストレッチ	久高
		19:50～20:50	BODY FUNCTIONAL	久高
10/31	(水)	19:00～19:30	ファンクショナルストレッチ	久高
		19:50～20:50	BODY FUNCTIONAL	久高
木曜日				
10/3	(木)	20:30～21:30	BODYATTACK60	塚越
10/10	(木)			三橋
10/17	(木)			塚越
10/24	(木)			三橋
10/31	(木)			三橋
金曜日				
10/4	(金)	20:50～21:50	BODYCOMBAT60	AYA
10/11	(金)	20:50～21:50	BODYJAM60	SACHIE
10/18	(金)	20:50～21:50	BODYJAM60	SACHIE
10/25	(金)	20:50～21:50	BODYJAM60	SACHIE