

## ☆☆グループレッスンのご案内☆☆

<<平日>> 毎週 水曜/金曜 19:00~19:30 リリース 30  
19:45~20:30 トレーニング 45

<<日曜>> 月2回2部制 10:30~11:00 / 14:00~14:30 リリース 30  
11:15~12:00 / 14:45~15:30 トレーニング 45

~ 1月 January ~

<< 胸を開く >>

1/8 (日) 午前 ・ 午後

1/11 (水) 夜

1/13 (金) 夜

1/18 (水) 夜

1/20 (金) 夜

1/25 (水) 夜

1/27 (金) 夜

1/29 (日) 午前 ・ 午後