

☆☆グループレッスンのご案内☆☆

《金曜》	毎週	19：00~19：30	リリース 30
		19：45~20：30	トレーニング 45
《土曜》	月2回	16：00~16：30	リリース 30
		16：45~17：30	トレーニング 45
《日曜》	月2回	10：30~11：00	リリース 30
		11：15~12：00	トレーニング 45

～ 4月 April ～

《 お尻を上げる 》

- 4/2 (日) 10：30~リリース 30/11：15~トレーニング 45
- 4/7 (金) 19：00~リリース 30/19：45~トレーニング 45
- 4/8 (土) 16:00~リリース 30/16:45~トレーニング 45
- 4/14 (金) 19：00~リリース 30/19：45~トレーニング 45
- 4/16 (日) 10：30~リリース 30/11：15~トレーニング 45
- 4/21 (金) 19：00~リリース 30/19：45~トレーニング 45
- 4/22 (土) 16:00~リリース 30/16:45~トレーニング 45
- 4/28 (金) 19：00~リリース 30/19：45~トレーニング 45