

## ☆☆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

～ 5月 May ～

《 胸を開く 》

5/5 (金) 19 : 00~リリース 30/19 : 45~トレーニング 45

5/6 (土) 16:00~リリース 30/16:45~トレーニング 45

5/12 (金) 19 : 00~リリース 30/19 : 45~トレーニング 45

5/14 (日) 10 : 30~リリース 30/11 : 15~トレーニング 45

~~5/19 (金) 19 : 00~リリース 30/19 : 45~トレーニング 45~~

~~5/20 (土) 16:00~リリース 30/16:45~トレーニング 45~~

5/26 (金) 19 : 00~リリース 30/19 : 45~トレーニング 45

5/28 (日) 10 : 30~リリース 30/11 : 15~トレーニング 45

5/19 (金) と  
5/20 (土) は  
外部出張の為  
休講とさせていただきます。