

☆☆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

～ 6月 May ～

《 肩を下げる 》

6/2 (金) 19 : 00~リリース 30/19 : 45~トレーニング 45

6/3 (土) 16:00~リリース 30/16:45~トレーニング 45

6/9 (金) 19 : 00~リリース 30/19 : 45~トレーニング 45

6/11 (日) 10 : 30~リリース 30/11 : 15~トレーニング 45

6/16 (金) 19 : 00~リリース 30/19 : 45~トレーニング 45

6/17 (土) 16:00~リリース 30/16:45~トレーニング 45

6/23 (金) 19 : 00~リリース 30/19 : 45~トレーニング 45

6/25 (日) 10 : 30~リリース 30/11 : 15~トレーニング 45