

☆☆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≫ 毎週
16:00~16:30 リリース 30
16:45~17:30 トレーニング 45

～ 7月 April ～

≪ お尻を上げる ≫

7/1 (土) 16:00~リリース 30/16:45~トレーニング 45

7/7 (金) 19:00~リリース 30/19:45~トレーニング 45

7/8 (土) 16:00~リリース 30/16:45~トレーニング 45

7/14 (金) 19:00~リリース 30/19:45~トレーニング 45

7/15 (土) 16:00~リリース 30/16:45~トレーニング 45

7/21 (金) 19:00~リリース 30/19:45~トレーニング 45

7/22 (土) 16:00~リリース 30/16:45~トレーニング 45

7/28 (金) 19:00~リリース 30/19:45~トレーニング 45

7/29 (土) 16:00~リリース 30/16:45~トレーニング 45