

## ☆☆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

### ～ 10月 SEPTEMBER～

10/6（金） 19：00～リリース 30/19：45～トレーニング 45

10/7（土） 16:00～リリース 30/16:45～トレーニング 45

10/13（金） 19：00～リリース 30/19：45～トレーニング 45

10/14（土） 16:00～リリース 30/16:45～トレーニング 45

10/20（金） 19：00～リリース 30/19：45～トレーニング 45

10/21（土） 16:00～リリース 30/16:45～トレーニング 45

10/27（金） 19：00～リリース 30/19：45～トレーニング 45

※10/28（土）は都合により休講とさせていただきます。