

☆☆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

～ 9月 SEPTEMBER～

9/1 (金) 19：00~リリース 30/19：45~トレーニング 45

9/2 (土) 16:00~リリース 30/16:45~トレーニング 45

9/9 (土) 16:00~リリース 30/16:45~トレーニング 45

9/15 (金) 19：00~リリース 30/19：45~トレーニング 45

9/22 (金) 19：00~リリース 30/19：45~トレーニング 45

9/23 (土) 16:00~リリース 30/16:45~トレーニング 45

9/29 (金) 19：00~リリース 30/19：45~トレーニング 45

9/30 (土) 16:00~リリース 30/16:45~トレーニング 45

※9/8 (金)、9/16 (土) は

都合により休講とさせていただきます。