

7/16～7/31 レッスンスケジュール

7/16(水)	11:00～11:15	格闘技エクササイズ
7/16(水)	13:00～13:15	かんたんエアロビクス
7/18(金)	11:00～11:15	4ミニッツ（自重トレーニング）
7/18(金)	13:00～13:15	格闘技エクササイズ
7/20(日)	11:00～13:15	かんたんエアロビクス
7/20(日)	13:00～13:15	格闘技エクササイズ
7/21(月)	11:00～11:15	格闘技エクササイズ
7/21(月)	13:00～13:15	かんたんエアロビクス
7/23(水)	11:00～11:15	かんたんエアロビクス
7/23(水)	13:00～13:15	格闘技エクササイズ
7/25(金)	11:00～11:15	4ミニッツ（自重トレーニング）
7/25(金)	13:00～13:15	かんたんエアロビクス
7/28(月)	11:00～11:15	格闘技エクササイズ
7/28(月)	13:00～13:15	かんたんエアロビクス
7/29(火)	13:00～13:15	4ミニッツ（自重トレーニング）
7/30(水)	11:00～11:15	かんたんエアロビクス
7/30(水)	13:00～13:15	格闘技エクササイズ
毎週火曜	11:00～11:15	映像レッスン（筋トレ）
毎週土曜	11:00～11:15	映像レッスン（筋トレ）
毎週土曜	13:00～13:15	映像レッスン（筋トレ）