

5月18日～5月20日オンラインレッスンスケジュール

無料配信期間20日迄


18 (月)	19日 (火)	20日 (水)
	12:45~13:15 お腹引き締め	12:45~13:15 基礎代謝アップ
19:30~20:00 サーキット トレーニング	19:30~20:00 ヒップ トレーニング	19:30~20:00 肩甲骨・体幹

※5月21日以降は会員様以外（休会中の会員様、当クラブ会員以外）は有料となります。

※5月21日以降の配信はZOOM限定とさせていただきます。

各レッスンお申込みのお支払期限は前日12時までとなっております。

↓ 21日～24日は1レッスンどれも550円! ↓

21日 (木)	22日 (金)	24日 (日)
	12:45~13:15 LesMILLS BODYATTACK	15:00~15:30 LesMILLS BODYPUMP
19:45~20:30  ZUMBA 横尾&今村	19:45~20:30 リラックスヨガ 窪田	

5月18日～5月20日オンラインレッスンスケジュール

無料配信期間20日迄

18 (月)	19日 (火)	20日 (水)
	12:45～13:15 お腹引き締め	12:45～13:15 基礎代謝アップ
19:30～20:00 サーキット トレーニング	19:30～20:00 ヒップ トレーニング	19:30～20:00 肩甲骨・体幹

※5月21日以降は会員様以外（休会中の会員様、当クラブ会員以外）は有料となります。

※5月21日以降の配信はZOOM限定とさせていただきます。

各レッスンお申込みのお支払期限は前日12時までとなっております。

↓21日～24日は1レッスンどれも550円!↓

21日 (木)	22日 (金)	24日 (日)
	12:45～13:15 LES MILLS BODYATTACK	15:00～15:30 LES MILLS BODYPUMP
19:45～20:30  ZUMBA 横尾&今村	19:45～20:30 リラックスヨガ 窪田	