

¥600

2026年10月 ワンタイムレッスン 水曜日・木曜 週替わりスケジュール

※ 2026年10月の下記時間のレッスンスケジュールです。
その他のレッスンはワンタイムレッスン・タイムスケジュール通りです。



水曜日 <WED> 20:20～21:20

10月 7日	ボディジャム
10月14日	ボディジャム
10月21日	ボディコンバット
10月28日	ボディジャム



木曜日 <THU> 20:45～21:30

10月 1日	ボディコンバット	担当:富樫	
 10月 8日	テクニッククラス(ボディパンプ)	担当:佐藤	
 10月15日	テクニッククラス(ボディパンプ)	担当:佐藤	
10月22日	ボディコンバット	担当:富樫	
 10月29日	ボディアタック	担当:佐藤	

※テクニッククラスは説明練習クラスです

19:20～20:20のボディパンプ(60分)は通常レッスンです

スポーツプラザ梅若