

7月・週変わり・変更等のカレンダー

日曜日	
7月1日	
14:00~14:30	GRIT(カーディオ) 伊藤隆人
16:30~17:30	特別レッスン ボディジャム 麻美 & Misaki

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日
11:30~12:00 ボディコンバット30 廣橋恵理		21:15~21:45 GRIT(カーディオ) 伊藤隆人	20:00~20:45 ピラティス 伊藤隆人		18:15~18:45 GRIT(カーディオ) 浅井玲	14:00~14:30 GRIT(ストレッチ)
12:15~12:45 ボディアタック30 廣橋恵理		22:00~22:30 ボディコンバット30 伊藤&角田			19:00~19:45 ボディパンプ45 川畑美貴	特別レッスン
					20:00~21:00 ボディアタック 川畑美貴	16:30~17:30 ボディジャム 麻美 & Misaki
7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日
11:30~12:00 ボディコンバット30 伊藤隆人		20:00~21:00 ボディコンバット 丸橋冬弥	20:00~20:45 ボディバランス45 伊藤隆人		18:15~18:45 GRIT(フライオ) 浅井玲	11:45~12:30 ボディステップ45 角田貴久
12:15~12:45 ボディステップ30 伊藤隆人		21:15~22:15 ボディアタック 丸橋冬弥			19:00~19:45 ボディパンプ45 川畑美貴	14:00~14:30 GRIT(ストレッチ)
					20:00~21:00 ボディアタック 川畑美貴	伊藤隆人
7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日
11:00~12:00 ボディステップ 廣・伊・つの・Misuzu		あさ休み	20:00~20:45 ピラティス 伊藤隆人		18:15~18:45 GRIT(カーディオ) 浅井玲	14:00~14:30 コアトレ 伊藤隆人
12:20~13:20 ボディアタック 川原・廣橋・つのだ					19:00~19:45 ボディパンプ45 廣橋恵理	
13:40~14:40 ヨガピラ 谷川奈穂		21:15~22:15 ボディアタック 中尾美沙			20:00~21:00 ボディアタック 中尾美沙	
7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日
11:30~12:00 ボディコンバット30 廣橋恵理	あさ休み	21:15~22:15 ボディアタック 角田貴久	20:00~20:45 ボディバランス45 伊藤隆人		18:15~18:45 GRIT(ストレッチ)	14:00~14:30 GRIT(カーディオ)
12:15~12:45 ボディアタック30 廣橋恵理				21:00~21:30 ボディジャム30 浅井玲	19:00~20:00 ボディアタック 丸橋冬弥	伊藤隆人
			21:45~22:15 GRIT(フライオ) 浅井玲		20:15~21:15 ボディコンバット 丸橋冬弥	
7月30日	7月31日	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日
11:30~12:00 GRIT(ストレッチ) 伊藤隆人						
12:15~12:45 ボディステップ30 伊藤隆人		夜休み				