

1月 レズミルズ週替わりレッスン

更新日

2025/12/26

| 日付 | 場所 | 時間 | レッスン名 | 担当者 |
|----------|-------|-------------|-------------------|------|
| 1/10 (土) | Aスタジオ | 18:00～19:00 | ボディステップ° テック15+45 | 加藤隼人 |
| 1/17 (土) | Aスタジオ | 18:00～19:00 | ボディアタック テック15+45 | 加藤隼人 |
| 1/24 (土) | Aスタジオ | 18:00～19:00 | ボディステップ° テック15+45 | 加藤隼人 |
| 1/31 (土) | Aスタジオ | 18:00～19:00 | ボディアタック テック15+45 | 加藤隼人 |

| 日付 | 場所 | 時間 | レッスン名 | 担当者 |
|----------|-------|-------------|-------------------------|------|
| 1/6 (火) | Bスタジオ | 20:00～20:45 | レズミルズコア テック15+30 | 小林汰雅 |
| 1/13 (火) | Bスタジオ | 20:00～20:45 | Strength Development 45 | 小林汰雅 |
| 1/20 (火) | Bスタジオ | 20:00～20:45 | レズミルズコア テック15+30 | 小林汰雅 |
| 1/27 (火) | Bスタジオ | 20:00～20:45 | Strength Development 45 | 小林汰雅 |