

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 |