

2019年4月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
11:45脂肪燃焼ジャンプ るみ		11:45～楽しくジャンプ E	11:00～シルク	13:30～からだバービューティ		
19:00 暗闇ジャンプERIKA		13:00～シルク		16:00～楽しくジャンプ E		
		16:00～リラックスヨガ	19:00 暗闇ジャンプ 梅澤			
			20:00～リラックスヨガ	19:30～からだバービューティ		
8	9	10	11	12	13	14
11:45脂肪燃焼ジャンプ るみ	11:45～シルク	11:45脂肪燃焼ジャンプ るみ	11:00～シルク	12:00～adidas yoga		
19:00 暗闇ジャンプERIKA		13:00～シルク		16:00～楽しくジャンプ E		
20:00～シルク		16:00～からだバービューティ	19:00 暗闇ジャンプ 梅澤			
			20:00～リラックスヨガ			
15	16	17	18	19	20	21
11:45脂肪燃焼ジャンプ るみ	11:45～シルク	11:45～楽しくジャンプ E				
19:00 暗闇ジャンプERIKA		13:00～シルク			18:00～ダイエット栄養学	
		16:00～リラックスヨガ	19:00 暗闇ジャンプ E		19:00 最強トレーニングLESS	
22	23	24	25	26	27	28
11:45脂肪燃焼ジャンプ るみ	11:45～シルク	11:45～楽しくジャンプ E				
19:00 暗闇ジャンプERIKA		13:00～シルク		16:00～楽しくジャンプ E		
20:00～シルク		16:00～からだバービューティ	19:00 暗闇ジャンプ 梅澤			
			20:00～リラックスヨガ			
29	30	<p>【ダイエット栄養学】 ダイエットに向けた栄養の座学です！ 1チケット！</p> <p>【最強トレーニングLESS】 トランポリン・サスペンション・からだバーを使ったサーキットトレーニング！ハードな運動と休憩を交互に行い、短期間で脂肪を落とすトレーニング！</p>				
19:00 暗闇ジャンプERIKA						
20:00～シルク						

| |