

LifeCycle
GX

LES MILLS
RPM



2018年7月～レッスンスケジュール

曜日	時間	担当
火	11:15 ~ 11:45	石神
	19:30 ~ 20:15	渡邊
木	12:00 ~ 12:30	和田
	19:30 ~ 20:00	石神
金	20:00 ~ 20:30	上村
土	19:15 ~ 19:45	和田
日	12:15 ~ 12:45	上村

上記の時間帯はレッスン実施につき、GXバイクはご利用頂けません。HOS × LifeFitness × HAMMER STRENGTH

LifeCycle
GX

LES MILLS
RPM



2018年7月～レッスンスケジュール

曜日	時間	担当
火	11:15 ~ 11:45	石神
	19:30 ~ 20:15	渡邊
木	12:00 ~ 12:30	和田
	19:30 ~ 20:00	石神
金	20:00 ~ 20:30	上村
土	19:15 ~ 19:45	和田
日	12:15 ~ 12:45	上村

上記の時間帯はレッスン実施につき、GXバイクはご利用頂けません。HOS × LifeFitness × HAMMER STRENGTH