









ゴールドジム宝塚兵庫 日曜日 週替わりレッスン 6月

| | ステップのみ WEB予約対象 6月7日 第1週目 | ステップのみ WEB予約対象 6月14日 第2週目 | 2本とも WEB予約対象 6月21日 第3週目 | 6月28日 第4週目 | |
|-------|---|--|---|---|-------|
| 14:00 | | | | | 14:00 |
| 14:15 |  |  |  |  | 14:15 |
| 14:30 | オリジナルステップ60 14 : 30-15 : 30 松本 莉奈 | ボディメイクストレッチ 14 : 30-15 : 15 Nachi | オリジナルステップ60 ~シングル横置きステップ~ 14 : 30-15 : 30 新城 めぐみ | K-POP 14 : 30-15 : 30 Mackey | 14:30 |
| 14:45 | | | | | 14:45 |
| 15:00 | | 15:00 | | | |
| 15:15 |  |  |  |  | 15:15 |
| 15:30 | オリジナルエアロ45 15 : 45-16 : 30 松本 莉奈 | ZUMBA 15 : 30-16 : 30 Nachi | オリジナルステップ45 ~シングル縦置きステップ~ 15 : 45-16 : 30 新城 めぐみ | StreetJazz 15 : 45-16 : 30 Mackey | 15:30 |
| 15:45 | | | | | 15:45 |
| 16:00 | | | | | 16:00 |
| 16:15 | | | | | 16:15 |
| 16:30 | | | | | 16:30 |
| 16:45 | | | | | 16:45 |
| 17:00 | | | | | 17:00 |
| 18:00 | | | | | 18:00 |

月によってレッスンの内容・インストラクターが変更します。
 又、直前にやむを得ずレッスンの内容が変更する場合がございます。
 予めご了承くださいませ。