

12月26日(日) フォキイベント開催

15:40~16:30 GRIT 終了後 フォキイベント行います

※GRIT に参加していない方も参加 OK です◎

GRIT の動きを使って何回出来るかに挑戦！！ (例 フッシュアップなど)

日々の筋トレ、レッスンをいかにして一緒にチャレンジしてみませんか？

チャンピオンになるのは…

ぜひご参加お待ちしております！

イベントに伴いレッスンの時間に変更になります。よろしくお願い致します。



※GROUP CENTERGY は休講となります。

【スタジオレッスン】

11:00~11:45	U-JAM	西野
12:00~12:45	 GROUP BLAST	神永
13:15~13:45	 GROUP fight 30	竹田
15:00~15:30	LES MILLS GRIT	竹田
17:00~17:45	ZUMBA	鈴木
18:00~18:45	ピラティス	鈴木

【インドアバイクレッスン】

14:00~14:30	LES MILLS RPM	神永
18:00~18:30	LES MILLS sprint	Virtual