

日曜日・祝日レッスン予定表

8/18(日)	8/25(日)
10:30～11:30 サンデー朝ヨガ 60(EMI)	10:30～11:30 サンデー朝ヨガ 60(TOMO)
11:45～12:45 ボールでカラダほぐし 60(EMI)	11:45～12:35 ZUMBA 50(TOMO)
13:15～13:45 エキサイティング ボクシング 30(青木)	12:45～13:45 エアロ&ストレッチ 60(NAO)
14:10～14:40 ステップ 30(若月)	14:00～14:45 BAILABAILA 45(宮澤)
14:50～15:20 ウェーブリング 30(若月)	15:00～15:45 ピラティス 45(宮澤)
15:30～16:10 BAILABAILA 40(村山)	