

日曜日・祝日レッスン予定表

10/20(日)	10/22(火)	10/27(日)
10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60(EMI)	11:00~12:00 モダンバレエ 60(井田)	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)	12:15~13:15 ストレッチ 60(井田)	11:45~12:45 シェイプボクシング 60(TOMO)
13:00~13:30 UBOUND 30(長橋)	13:30~14:30 BAILABAILA 60(宮澤)	13:00~13:30 UBOUND 30(長橋)
13:45~14:30 エンジョイエアロ 45(NAO)	14:45~15:15 BODYPUMP 30(青木)	13:45~14:30 BAILABAILA 45(宮澤)
14:45~15:15 バランス コーディネーション 30(NAO)	15:30~16:30 エアリアルヨガ 60(Yoshimi)	14:45~15:30 ピラティス 45(宮澤)
15:30~16:10 BAILABAILA 40(村山)		