

# 日曜日・祝日レッスン予定表

12/1(日)	12/8(日)	12/15(日)
10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60(EMI) 2F寝ころび処	10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60(TOMO) 2F寝ころび処	10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60(TOMO) 2F寝ころび処
11:45~12:45 アロマヨガ 60(EMI)	11:45~12:35 ZUMBA 50(TOMO)	11:45~12:35 ZUMBA 50(TOMO)
13:00~14:00 UBOUND 60(長橋)	13:00~13:45 ガツガツ筋トレ 45(長橋)	13:00~14:00 ガツガツ筋トレ 60(長橋)
14:15~15:00 ステップ 45(若月)	14:00~14:45 エンジョイエアロ 45(NAO)	14:15~15:15 初級エアロ 60(若月)
15:15~16:15 ウェーブリング 60(若月)	15:00~15:45 バランス コーディネーション 45(NAO)	15:30~16:10 BAILABAILA 40(村山)