

日曜日・祝日レッスン予定表

12/22(日)	12/29(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(EMI) 2F寝ころび処	
11:45~12:45 フットセラピー 60(EMI) ※バスタオル、 靴下持参	11:45~12:45 ボールで カラダほぐし 60(EMI)	
13:15~13:45 エキサイティング キックボクシング 30(長橋)	13:00~14:00 MEGADANZ 新曲発表会 60(早川)	
14:15~15:00 初級エアロ 45(若月)	14:15~15:00 BAILABAILA 45(宮澤)	
15:15~16:15 ウェーブリング 60(若月)	15:15~15:45 ピラティス 45(宮澤)	