

日曜日・祝日レッスン予定表

4/26(日)	4/29(水)	
10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60(TOMO) 2F寝ころび処	10:30~11:30 ヨガ60 (小島)	
11:45~12:35 ZUMBA50 (TOMO)	11:40~12:40 BAILABAILA (小島)	
13:00~14:00 ガツガツ筋トレ60 (長橋)	13:00~13:45 ガツガツ筋トレ45 (長橋)	
14:15~15:00 ステップ45 (若月)	14:00~14:50 エアロ&ストレッチ50 (柳澤)	
15:15~16:15 骨盤ストレッチ60 (若月)	15:00~15:50 ステップ50 (柳澤)	