日曜日・祝日レッスン予定表

4/5(日)	4/12(日)	4/19(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(EMI) 2F寝ころび処
11:45～12:45 フットセラピー60 (EMI) ※靴下、バスタオル持参	11:45～12:35 ZUMBA50 (TOMO)	11:45～12:45 ボールでカラダほぐし 60 (EMI)
12:55～13:25 ダンベル30 (青木)	13:00～14:00 ラテンエアロ (鈴木)	13:00～14:00 エアロ&ストレッチ60 (NAO)
13:30～14:30 エアロ&ストレッチ60 (NAO)	14:15～15:00 ステップ45 (若月)	14:10～15:10 ストレッチ& 体幹トレーニング60 (NAO)
14:40～15:40 ストレッチ& 体幹トレーニング60 (NAO)	15:15～16:15 骨盤ストレッチ60 (若月)	15:20～15:50 UBOUND30 (長橋)