

日曜日・祝日レッスン予定表

8/2(日)	8/9(日)	8/10(月)
10:30～11:30 サンデー朝ヨガ 60(EMI) 1Fスタジオ	10:30～11:30 サンデー朝ヨガ 60(TOMO) 1Fスタジオ	10:30～11:20 エアリアルヨガ50 (湯本)
11:50～12:40 アロマヨガ50 (EMI)	11:50～12:40 ZUMBA50 (TOMO)	11:40～12:30 歪み解消 エクササイズ50 (湯本)
13:00～13:50 エアロ& ストレッチ50 (NAO)	13:00～13:30 はじめてピラティス 30(青木)	13:00～13:30 はじめての筋トレ 30(青木)
14:10～15:00 ステップ50 (若月)	14:10～15:00 ステップ50 (若月)	14:00～14:50 ダイエットエアロ50 (岡村)
15:20～16:10 ウェーブリング ストレッチ50 (若月)	15:20～16:10 ウェーブリング ストレッチ50 (若月)	15:10～16:00 パワーヨガ50 (岡村)