

日曜日・祝日レッスン予定表

8/16(日)	8/23(日)	8/30(日)
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	10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60(EMI) 1Fスタジオ
11:50~12:40 骨盤エクササイズ50 (EMI)	11:50~12:40 ZUMBA50 (TOMO)	11:50~12:40 ボールで カラダほぐし50 (EMI)
13:00~13:45 BODYJAM45 (小林)	13:00~13:50 ウェープリング ストレッチ50 (鈴木)	13:00~13:50 エアロ& ストレッチ50 (NAO)
14:20~15:10 ダイエットエアロ50 (岡村)	14:10~15:00 ラテンエアロ50 (鈴木)	14:20~15:10 ダイエットエアロ50 (岡村)
15:30~16:20 パワーヨガ50 (岡村)	15:35~ BAILABAILA50 (小島)	15:30~16:20 パワーヨガ50 (岡村)