

# 日曜日・祝日レッスン予定表

9/21(月)	9/22(火)	9/27(日)
10:30~11:20 エアリアルヨガ50 (湯本)	10:30~11:20 ステップ50 (若月)	10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60(TOMO) <b>1Fスタジオ</b>
11:40~12:30 歪み解消 エクササイズ50 (湯本)	11:40~12:30 ウェーブリング ストレッチ50 (鈴木)	11:50~12:40 ZUMBA50 (TOMO)
12:50~13:40 エアロ50 (はつみ)	12:50~13:40 ラテンエアロ50 (鈴木)	13:00~13:45 BODYCOMBAT 45(小林)
14:00~14:50 整体ストレッチ& リンパマッサージ50 (はつみ)	14:00~14:50 BAILABAILA50 (小島)	14:20~15:10 エアロサーキット50 (岡村)
15:10~15:55 UBOUND45 (長橋)	15:10~16:00 ヨガ50 (小島)	15:30~16:20 ピラティスダイエット 50(岡村)