

日曜日・祝日レッスン予定表

| 3/7(日) | 3/14(日) | 3/20(土) |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60(EMI) 寝ころび処・定員17名 | 10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60(TOMO) 寝ころび処・定員17名 | 10:40~11:30 ステップ50 (はつみ) |
| 11:50~12:40 ボールでカラダほぐし 50(EMI) | 11:50~12:40 ZUMBA50 (TOMO) | 11:50~12:40 整体ストレッチ50 (はつみ) |
| 13:00~13:45 BODYJAM45 (松井) | 13:00~13:50 筋トレサーキット50 (岡村) | 13:00~13:50 初級エアロ50 (岡村) |
| 14:05~14:55 美温活 リンパマッサージ50 (鈴木) | 14:10~15:00 入門サルサ50 (岡村) | 14:10~15:00 引き締めピラティス 50(岡村) |
| 15:15~16:05 BAILABAILA50 (鈴木) | 15:20~15:50 BODYCOMBAT 30(北澤) | 15:20~15:50 BODYCOMBAT 30(北澤) |
| | | |