

日曜日・祝日レッスン予定表

5/23(日)	5/30(日)	
10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60 (TOMO) 寝ころび処・定員17名	10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60 (EMI) 寝ころび処・定員17名	
11:50~12:40 ZUMBA50 (TOMO)	11:50~12:40 疲労回復 コンディショニング50 (EMI)	
13:00~13:45 BODYJAM45 (松井)	13:00~13:45 BODYJAM45 (松井)	
14:05~14:55 筋トレサーキット50 (岡村)	14:20~15:00 コア&ストレッチ40 (小島)	
15:15~16:05 パワーヨガ50 (岡村)	15:20~16:10 BAILABAILA50 (小島)	