

# 日曜日・祝日レッスン予定表

8/1(日)	8/8(日)	8/9(月)
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 整体ストレッチ50 (はつみ)
11:50~12:40 フットセラピー50 (EMI) ※靴下、バスタオル持参	11:50~12:40 ZUMBA50 (TOMO)	11:50~12:40 エアロ50 (はつみ)
13:00~13:50 骨盤矯正ヨガ50 (yuko)	13:00~13:45 BODYCOMBAT45 (北澤)	13:00~13:45 BODYCOMBAT45 (倉島)
14:10~15:00 フローヨガ50 (yuko)	14:20~15:00 ヨガ40 (小島)	14:10~15:00 夏、身体引き締め50 (岡村)
15:20~16:05 UBOUND45 (長橋)	15:20~16:10 BAILABAILA50 (小島)	15:20~16:10 ピラティス50 (岡村)