

日曜日・祝日レッスン予定表

8/22(日)	8/29(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 ボールでカラダほぐし 50 (EMI)	
13:00~13:50 夏、身体引き締め50 (岡村)	13:00~13:50 ラテンエアロ50 (岡村)	
14:10~15:00 身体整えるヨガ50 (岡村)	14:20~15:00 ヨガ40 (小島)	
15:20~16:05 BODYCOMBAT45 (北澤)	15:20~16:10 BAILABAILA50 (小島)	