

# 日曜日・祝日レッスン予定表

1/9(日)	1/10(月)	1/16(日)
<p>10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60 (TOMO) 寝ころび処・定員20名</p>	<p>10:40~11:30 整体ストレッチ50 (はつみ)</p>	<p>10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60 (EMI) 寝ころび処・定員20名</p>
<p>11:50~12:40 ZUMBA50 (TOMO)</p>	<p>11:50~12:40 ステップ50 (はつみ)</p>	<p>11:50~12:40 フットセラピー50 (EMI) ※靴下、バスタオル持参</p>
<p>13:00~13:50 寒い冬に 筋トレ&amp;ストレッチ 50 (岡村)</p>	<p>13:00~13:50 ポップピラティス50 (宗田)</p>	<p>13:00~13:50 寒い冬に 筋トレ&amp;ストレッチ 50 (岡村)</p>
<p>14:10~15:00 身体を整えるヨガ50 (岡村)</p>	<p>14:10~15:00 エキサイティング キックボクシング50 (宗田) ※定員10名</p>	<p>14:10~15:00 身体を整えるヨガ50 (岡村)</p>
<p>15:20~16:05 BODYCOMBAT45 (北澤)</p>	<p>15:20~16:05 BODYBALANCE 45 (向井)</p>	<p>15:20~16:05 BODYCOMBAT45 (北澤)</p>