

日曜日・祝日レッスン予定表

1/23(日)	1/30(日)	
10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60 (TOMO) 寝ころび処・定員20名	10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60 (EMI) 寝ころび処・定員20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 寒い冬に 筋トレ&ストレッチ 50 (岡村)	13:00~13:30 ガツガツ筋トレ30 (長橋)	
14:10~15:00 身体を整えるヨガ50 (岡村)	13:50~14:35 UBOUND45 (長橋)	
15:20~16:10 BAILABAILA50 (小島)	15:20~16:10 BAILABAILA50 (小島)	