

日曜日・祝日レッスン予定表

9/18(月)	9/23(土)	9/24(日)
<p>10:40~11:30 朝ヨガ50 (岡村)</p>		<p>10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60 (岡村) 寝ころび処・定員20名</p>
<p>11:50~12:40 ピラティス50 (岡村)</p>	<p>11:50~12:40 エアロサーキット50 (岡村)</p>	<p>11:50~12:40 ストレッチポール50 (岡村) ※定員8名</p>
<p>13:00~13:50 少し頑張る 初級エアロ50 (小島)</p>	<p>13:00~13:50 腰痛、股関節の整え 50 (岡村)</p>	<p>13:00~13:45 UBOUND45 (長橋)</p>
<p>14:10~15:00 BAILABAILA50 (小島)</p>	<p>14:10~14:50 ヨガ40 (小島)</p>	<p>14:05~14:45 ストレッチ&ほぐし &ちょっと筋トレ40 (青木)</p>
	<p>15:10~16:00 BAILABAILA50 (小島)</p>	