

日曜日・祝日レッスン予定表

4/28(日)	4/29(月)	
10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60 (kana) 寝ころび処・定員20名	10:40~11:30 初級エアロ50 (NAO)	
11:50~12:40 ピラティス50 (岡村)	11:50~12:40 中級エアロ50 (NAO)	
13:00~13:50 太極舞50 (岡村)	13:00~13:50 エキサイティング キックボクシング50 (宗田) ※定員10名	
14:10~15:00 筋トレパーティ エクササイズ50 (タカスケ)	14:10~15:00 ポップピラティス50 (宗田)	
15:20~16:10 ベーシックステップ & 体育エクササイズ 50 (タカスケ)	15:20~16:10 BAILABAILA50 (宮本)	