

日曜日・祝日レッスン予定表

5/6(月)	5/12(日)	5/19(日)
10:40~11:30 DDD HOUSE WORKOUT50 (宮本)	10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60 (kana) 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 BAILABAILA50 (宮本)	11:50~12:40 初級エアロ50 (NAO)	11:50~12:40 マットピラティス50 (EMI)
13:00~13:50 MEGADANZ50 (早川)	13:00~13:50 中級エアロ50 (NAO)	13:00~13:50 初級エアロ50 (NAO)
14:10~15:00 パーティ&トランポリン エクササイズ50 (タカスケ)	14:10~14:55 BODYCOMBAT45 (宮本)	14:10~15:00 中級エアロ50 (NAO)
15:20~16:10 サーキットエクササイズ &ストレッチ50 (タカスケ)	15:15~16:05 BAILABAILA50 (宮本)	15:20~16:10 BAILABAILA50 (小島)