

日曜日・祝日レッスン予定表

10/6(日)	10/13(日)	10/14(月)
<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>10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60 (kana) 寝ころび処・定員20名</p>	<p>10:40~11:30 ハウスワークアウト クロス50 (宮本)</p>
<p>11:50~12:40 フットセラピー50 (EMI) ※バスタオル、靴下持参</p>	<p>11:50~12:40 ピラティス&身体整え 50 (岡村)</p>	<p>11:50~12:35 BODYCOMBAT45 (宮本)</p>
<p>13:00~13:50 初級エアロ50 (NAO)</p>	<p>13:00~13:50 太極舞50 (岡村)</p>	<p>13:00~13:50 エアロ&ステップ+α癒 しのヨガ的ストレッチ 50 (タカスケ)</p>
<p>14:10~15:00 中級エアロ50 (NAO)</p>	<p>14:10~15:00 ベーシックラテンエクサ サイズ&癒しの筋膜リ リースストレッチ50 (タカスケ)</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>15:20~16:10 BAILABAILA50 (小島)</p>	<p>15:20~16:10 エキサイトランポリン エクササイズ&睡眠導入 ストレッチ50 (タカスケ)</p>	<p>15:20~16:10 ピラティス50 (宗田)</p>