

日曜日・祝日レッスン予定表

10/20(日)	10/27(日)	
10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60 (EMI) 寝ころび処・定員20名	10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60 (kana) 寝ころび処・定員20名	
11:50~12:40 マットピラティス50 (EMI)	11:50~12:40 ピラティス&身体整え 50 (岡村)	
13:00~13:50 ジャンプエクササイズ 50 (宮本)	13:00~13:50 太極舞50 (岡村)	
14:10~14:55 BODYCOMBAT45 (宮本)	14:10~15:00 ベーシック格闘技エクサ サイズ&入眠ストレッチ 50 (タカスケ)	
15:20~16:10 BAILABAILA50 (小島)	15:20~16:10 パーティトラランポリンエ クササイズ&足裏活性化 ストレッチ50 (タカスケ)	