

日曜日・祝日レッスン予定表

5/3(土)	5/4(日)	5/5(月)
10:40~11:30 ビギナーエアロ50 (青木ま)	10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60 (EMI) 寝ころび処・定員20名	10:40~11:30 朝ヨガ50 (EMI)
11:50~12:40 はじめてピラティス 50 (青木ま)	11:50~12:40 ポールストレッチ50 (EMI) ※定員8名	11:50~12:40 ボールでカラダほぐし 50 (EMI)
13:00~13:50 トランポリン& 身体調整トレーニング 50 (タカスケ) ※トランポリン使用	13:00~13:50 MEGADANZ50 (早川)	13:00~13:50 Wの刺激～脳と足裏～ 50 (タカスケ) ※青竹ある方持参OK
14:10~15:00 サーキットトレーニング 50 (タカスケ) ※ステップ使用	14:10~14:55 BODYCOMBAT45 (宮本)	14:20~15:10 ピラティス50 (岡村)
15:20~16:10 ヨガ50 (Kazumi)	15:10~16:00 BAILABAILA50 (宮本)	15:30~16:20 太極舞50 (岡村)