

日曜日・祝日レッスン予定表

7/21(月)	7/27(日)	
10:40~11:30 朝ヨガ50 (EMI)	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 ポールストレッチ50 (EMI) ※定員8名	11:50~12:35 BODYJAM45 (小林)	
13:00~13:50 ピラティス50 (宗田)	13:00~13:50 Wの刺激~脳と足裏~ 50 (タカスケ) ※青竹ある方は持参OK	
14:10~15:00 EXキックボクシング 50 (宗田)	14:20~15:00 ウェーブリング40 (小島)	
15:20~16:10 リズムトレーニング50 (タカスケ)	15:20~16:10 BAILABAILA50 (小島)	