

日曜日・祝日レッスン予定表

12/7(日)	12/14(日)	12/21(日)
10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60 (Kazumi) 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	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 サーキットエアロ50 (宮本)	11:50~12:40 ピラティス 身体引き締め50 (岡村)	11:50~12:40 マットピラティス50 (EMI)
13:00~13:45 BODYCOMBAT45 (井出)	13:00~13:50 リング&ヨガ50 (岡村)	13:00~13:45 BODYCOMBAT45 (井出)
14:05~14:55 HIPHOP50 (MAHO)	14:10~15:00 サーキット エクササイズ50 (小島)	14:10~15:00 ウェーブリング50 (小島)
15:15~16:05 BODYJAM45 +テック (MAHO)	15:20~16:10 BAILABAILA50 (小島)	15:20~16:10 BAILABAILA50 (小島)