

日曜日・祝日レッスン予定表

2/15(日)	2/22(日)	2/23(月)
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	10:40~11:30 DDD HOUSE WORKOUT50 (村山)
11:50~12:40 マットピラティス50 (EMI)	11:50~12:40 BODYCOMBAT45 +テック (MAHO)	11:50~12:40 BAILABAILA50 (村山)
13:00~13:50 身体引き締め トレーニング50 (岡村)	13:00~13:50 BODYJAM45 +テック (MAHO)	13:00~13:50 ピラティス50 (宗田)
14:10~15:00 ヨガ&リング50 (岡村)		14:10~15:00 EXキックボクシング 50 (宗田)
15:20~16:10 BAILABAILA50 (小島)		15:20~16:05 BODYCOMBAT45 (宮本)