

## 日曜日・祝日レッスン予定表

3/1(日)	3/8(日)	3/15(日)	3/20(金)	3/22(日)	3/29(日)
<b>10:30~11:30</b> サンデー朝ヨガ60 (Kazumi) 寝ころび処・定員20名	<b>10:30~11:30</b> サンデー朝ヨガ60 (EMI) 寝ころび処・定員20名	<b>10:30~11:30</b> サンデー朝ヨガ60 (Kana) 寝ころび処・定員20名		<b>10:30~11:30</b> サンデー朝ヨガ60 (Kana) 寝ころび処・定員20名	<b>10:30~11:30</b> サンデー朝ヨガ60 (EMI) 寝ころび処・定員20名
<b>11:40~12:25</b> BODYCOMBAT45 (宮本)	<b>11:50~12:40</b> マットピラティス50 (EMI)	<b>11:50~12:40</b> 身体引き締め トレーニング50 (岡村)	<b>11:50~12:40</b> ピラティス50 (宗田)	<b>11:50~12:40</b> 身体引き締め トレーニング50 (岡村)	<b>11:50~12:40</b> フットセラピー50 (EMI) ※靴下、バスタオル持参
	<b>13:00~13:45</b> BODYCOMBAT45 (井出)	<b>13:00~13:50</b> MEGADANZ50 (早川)	<b>13:00~13:50</b> EXキック ボクシング50 (宗田)	<b>13:00~13:50</b> ヨガ&リング50 (岡村)	<b>13:00~13:45</b> BODYCOMBAT45 (井出)
<b>14:10~15:00</b> サーキット トレーニング50 (小島)	<b>14:10~15:00</b> BAILABAILA50 (小島)	<b>14:10~15:00</b> ウェーフリング50 (小島)	<b>14:10~15:00</b> 身体引き締め トレーニング50 (岡村)	<b>14:10~15:00</b> コア エクササイズ50 (小島)	<b>14:10~15:00</b> リング&身体整え50 (岡村)
<b>15:20~16:10</b> BAILABAILA50 (小島)	<b>15:20~16:10</b> ピラティス50 (村山)	<b>15:20~16:10</b> BAILABAILA50 (小島)	<b>15:20~16:10</b> リング&身体整え50 (岡村)	<b>15:20~16:10</b> BAILABAILA50 (小島)	