

日曜日・祝日レッスン予定表

11/17(日)	11/23(土)	11/24(日)
10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60 (EMI) 寝ころび処・定員20名	10:45~11:30 BODYJAM45 (小林)	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 マットピラティス50 (EMI)	11:50~12:40 初級エアロ50 (NAO)	11:50~12:40 ピラティス50 (岡村)
13:00~13:50 ステップ エクササイズ50 (タカスケ)	13:00~13:50 中級エアロ50 (NAO)	13:00~13:50 太極舞50 (岡村)
14:10~15:00 エキサイトランポリン エクササイズ50 (タカスケ)	14:10~15:00 楽しくリズム エクササイズ50 (タカスケ)	14:10~15:00 初級エアロ& 入眠ストレッチ50 (タカスケ)
15:20~16:05 BODYJAM45 (MAHO)	15:20~16:10 汗だくエクササイズ50 (タカスケ)	15:20~16:10 暗闇エクササイズ50 (タカスケ)