

日曜日・祝日レッスン予定表

12/22(日)	12/29(日)	
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 ピラティス50 (岡村)	11:50~12:40 ポールストレッチ50 (EMI) ※定員8名	
13:00~13:50 太極舞50 (岡村)	13:00~13:50 年納めサーキット50 (岡村)	
14:10~14:55 BODYCOMBAT45 (宮本)	14:20~15:00 筋トレパーティ エクササイズ50 (タカスケ) ※ステップ&バーベル使用	
15:15~16:05 BAILABAILA50 (宮本)	15:20~16:10 汗かくエアロ& ステップエクササイズ50 (タカスケ) ※ステップ使用	