

# 日曜日・祝日レッスン予定表

12/1(日)	12/8(日)	12/15(日)
<p>10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60 (EMI) 寝ころび処・定員20名</p>	<p>10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60 (kana) 寝ころび処・定員20名</p>	<p>10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60 (EMI) 寝ころび処・定員20名</p>
<p>11:50~12:40 スモールボール エクササイズ50 (EMI)</p>	<p>11:50~12:40 ピラティス50 (岡村)</p>	<p>11:50~12:40 マットピラティス50 (EMI)</p>
<p>13:00~13:45 BODYJAM45 (MAHO)</p>	<p>13:00~13:50 太極舞50 (岡村)</p>	<p>13:00~13:50 滝汗HOT エクササイズ50 (タカスケ) ※ランポリンorステップ使用</p>
<p>14:05~14:50 BODYCOMBAT45 (宮本)</p>	<p>14:20~15:00 Coreエクサダンス40 (小島)</p>	<p>14:20~15:00 ランポリンでwinter パーティエクササイズ50 (タカスケ) ※ランポリン使用</p>
<p>15:10~16:00 BAILABAILA50 (宮本)</p>	<p>15:20~16:10 BAILABAILA50 (小島)</p>	<p>15:20~16:10 BAILABAILA50 (小島)</p>