

日曜日・祝日レッスン予定表

4/27(日)	4/29(火)	
10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60 (kana) 寝ころび処・定員20名	10:45~11:30 BODYJAM45 (MAHO)	
11:50~12:40 DDD HOUSE WORKOUT50 (宮本)	11:50~12:40 Wの刺激vol.1 ~脳と足裏~ 50 (タカスケ) ※青竹ある方は持参	
13:00~13:45 BODYCOMBAT45 (宮本)	13:00~13:50 サーキット トレーニング50 (タカスケ) ※ステップ使用	
14:20~15:00 ヨガ40 (小島)	14:10~15:00 ピラティス50 (岡村)	
15:20~16:10 BAILABAILA50 (小島)	15:20~16:10 リング&身体整え50 (岡村)	