

# 日曜日・祝日レッスン予定表

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