

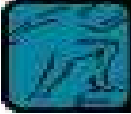






日曜日週替わりレッスン予定表

11月4日	11月11日
12:30~13:20 エンジョイエアロ 50(若月)	12:30~13:20 エンジョイエアロ 50(若月)
<代行> 13:30~14:30  LESMILLS BODYJAM 60(小林)	13:30~14:30  DDD/HOUSE WORKOUT 60(村山)
14:45~15:15  LESMILLS BODYSTEP 30(小林)	14:45~15:30  LESMILLS BODYCOMBAT 45(小林)
15:30~16:30  LESMILLS BODYBALANCE 60(原山)	15:45~16:30  LESMILLS BODYATTACK 45(北村)
16:45~17:30  LESMILLS BODYCOMBAT 45(倉島)	16:45~17:15  RADICAL FITNESS UBOUND 30(Rie)
17:45~18:45 フットセラピー(EMI) 持ち物:バスタオル・くつ下	17:30~18:30 リラクゼーションヨガ 60(EMI)