






日曜日週替わりレッスン予定表

5月12日	5月19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)
13:30~14:30 DDD/HOUSE WORKOUT 60(村山)	13:30~14:30 DDD/HOUSE WORKOUT 60(村山)
14:45~15:30 太極舞 45(Rie)	14:45~15:30  LESMILLS BODYBALANCE™ 45(原山)
15:45~16:15  LESMILLS BODYPUMP™ 30(倉島)	15:45~16:30  LESMILLS BODYCOMBAT™ 45(倉島)
16:30~17:15  LESMILLS BODYATTACK™ 45(北村)	16:45~17:30  LESMILLS BODYJAM™ 45(小林博)
17:30~18:15 ウェーブリング 45(小林博)	17:45~18:45 フットセラピー(EMI) 持ち物:くつ下・バスタオル