

日曜日週替わりレッスン表

10月4日	10月11日	10月18日	10月25日
12:20~13:10 エンジョイエアロ 50(若月)	12:20~13:10 エンジョイエアロ 50(若月)	12:20~13:10 エンジョイエアロ 50(若月)	12:20~13:10 エンジョイエアロ 50(若月)
13:30~14:30 BILABAILA 60(村山)	13:30~14:30 BILABAILA 60(村山)	13:30~14:30 BILABAILA 60(村山)	13:30~14:30 BILABAILA 60(村山)
14:50~15:35 MEGADANZ 45(Rie)	14:50~15:35 ポティバランス 45(原山)	14:50~15:35 ポティステップ 45(小林博)	14:50~15:35 ポティコンバット 45(倉島)
15:55~16:55 ポティアタック (北村&原山)	15:55~16:55 UBOUND (Rie&長橋)	15:55~16:55 ポティコンバット (倉島&遠山&東澤)	15:55~16:55 ポティジャム (小林博&松井)
17:15~18:15 ポールストレッチ 60(EMI)	17:15~18:15 男性限定ヨガ 60(EMI)	17:15~18:15 女性限定ヨガ 60(EMI)	17:15~18:15 シャキゆる (EMI&小林博)

ポティアタック・UBOUND・ポティコンバット・ポティジャムは会員様優先レッスンとなります。
 参加を希望される方は事前にフロントにて予約をお願いいたします。(定員25名のため)
 また、回数券・ビジターの方はレッスン開始30分前から整理券をお配りいたします。