

日曜日週替わりレッスン表

10月3日	10月10日	10月17日	10月24日	10月31日
12:25~13:10 ZUMBA 45(宮下)	12:25~13:10 MEGADANZ 45(Rie)	12:25~13:10 ZUMBA 45(宮下)	12:25~13:10 MEGADANZ 45(Rie)	12:25~13:10 ZUMBA 45(宮下)
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)	13:30~14:30 BILABAILA 60(村山)
14:50~15:35 ボディバランス 45(原山)	<会員限定> 15:00~15:45	<会員限定> 15:00~15:45	<会員限定> 15:00~16:00	14:50~15:20 UBOUND 30(Rie)
15:55~16:25 ボディステップ 30(小林博)	UBOUND	ボディコンバット	ボディコンバット	15:40~16:25 ボディバランス 45(小林博)
16:45~17:15 ボディコンバット 30(倉島)	<会員限定> 16:15~17:00	<会員限定> 16:15~17:15	<会員限定> 16:30~17:30	16:45~17:15 ボディパンフ 30(倉島)
17:35~18:35 疲労回復コンディショニング 60(EMI)	ボディアタック	しゃきゆる	熟女祭	17:35~18:35 フットセラピー(EMI) <u>持ち物:くつ下・バスタオル</u>