


日曜日週替わりレッスン表

5月9日	5月16日	5月23日	5月30日
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 BAILABAILA 60(村山)	13:30~14:30 BAILABAILA 60(村山)	13:30~14:30 BAILABAILA 60(村山)	13:30~14:30 BAILABAILA 60(村山)
14:50~15:20  30(長橋)	14:50~15:35 LES MILLS BODYBALANCE 45(原山)	14:50~15:20 LES MILLS BODYATTACK 30(原山)	14:50~15:20 LES MILLS BODYBALANCE 30(小林博)
15:40~16:10 LES MILLS BODYATTACK 30(原山)	15:55~16:25 LES MILLS BODYPUMP 30(倉島)	15:40~16:25 LES MILLS BODYBALANCE 45(小林博)	15:40~16:10 LES MILLS BODYSTEP 30(小林博)
16:30~17:15 LES MILLS BODYSTEP 45(小林博)	16:45~17:15 LES MILLS BODYCOMBAT 30(小林博)	16:45~17:15  30(長橋)	16:30~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT 30(倉島)
17:35~18:35 フローヨガ 60(EMI)	17:35~18:35 フレスダイエット 60(EMI)	17:35~18:35 リラクゼーションヨガ 60(EMI)	17:20~18:20 BALLでカラダほぐし 60(EMI)