

エムフェイス 9月 日曜日・祝日タイムスケジュール

日付			6日(日)	13日(日)	20日(日)	21日(月祝)	22日(火祝)	23日(水祝)	27日(日)
A ス タ ジ オ									10:30~ 特別レッスン (有料)
	12:00	週替わり レッスン	12:00 太極拳 高坂IR	12:00 ベーシック エアロ 福島IR	12:00 エンジョイ エアロ 筆谷IR	12:10 バレトン 山崎IR	12:00 ヨーガ 神谷IR	12:00 ヨーガ 澤飯IR	12:00 太極拳 高坂IR
	13:30	週替わり レッスン	13:30 ボディパンプ 中村(慎)IR	13:00 エンジョイ ステップ 福島IR	13:10 ラテンエアロ 竹内R	13:20 ベーシック ステップ 山崎IR	13:30 ボディパンプ 中村(慎)IR	13:30 ZUMBA45 西田IR	13:30 ボディパンプ 宮川IR
	15:00	週替わり レッスン	15:00 ボディコンバット 中村(慎)IR	15:00 ヨーガ 土田IR	15:00 ボディパンプ 岡山IR	15:00 ボディコンバット 得能IR	15:00 ボディコンバット 中村(慎)IR	15:00 ピラティス ベーシック 杉原IR	15:00 ボディバランス 宮川IR
B ス タ ジ オ	13:15	週替わり レッスン	13:15 ホットYOGA 45ek 細川IR	13:15 ホットYOGA 45do 上田IR	13:15 ホットYOGA 45ek 筆谷IR	13:15 ホットYOGA 45do 中山IR	13:15 ホットYOGA 45ek 神谷IR	13:15 ホットYOGA 45ek 細川IR	13:15 ホットYOGA 45do 細川IR
プ ル	フリータイム							10:45 アクア45 杉浦IR	