

エムフェイス 10月 日曜日・祝日タイムスケジュール

日付			4日(日)	11日(日)	12日(月祝)	18日(日)	25日(日)
A スタジオ							
	12:00	週替わり レッスン	12:00 太極拳 高坂IR	12:00 ヨーガ 神谷IR	12:00 ZUMBA45 西田IR	11:30 バレトン 山崎IR	12:15 ベーシックエアロ 吉嶋IR
	13:30	週替わり レッスン	13:20 《新曲発表》 ボディバランス 齊藤IR	13:30 ボディコンバット 杉原IR	13:30 ボディメイクヨガ 窪田IR	12:40 ベーシックステップ 山崎IR	13:30 ボディパンプ 中村(慎)IR
	15:00	週替わり レッスン	15:00 《新曲発表》 ボディパンプ 中村(慎)IR・岡山IR	15:00 ピラティス ベーシック 杉原IR	15:00 ボディパンプ 岡山IR	15:00 ヨーガ 澤飯IR	15:00 ボディコンバット 中村(慎)IR
			16:30 《新曲発表》 ボディコンバット 白松IR・中村(慎)IR				
B スタジオ	13:15	週替わり レッスン	14:00 ホットYOGA 45ek 津田IR	13:15 ホットYOGA 45do 神谷IR	13:15 ホットYOGA 45ek 細川IR	13:15 ホットYOGA 45do 細川IR	13:15 ホットYOGA 45ek 中山IR
プ ール	フリータイム				10:45 アクア45 杉浦IR		