

エムフェイス 11月 日曜日・祝日タイムスケジュール

日付			1日(日)	3日(火祝)	8日(日)	15日(日)	22日(日)	23日(月祝)	29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 ヨーガ 土田IR	12:00 エンジョイエアロ 吉島IR	12:00 BtoB 高畠IR	12:00 太極拳 高坂IR	12:00 エンジョイエアロ 筆谷IR	12:00 エンジョイ ステップ 山崎IR	12:00 ヨーガ 神谷IR
	13:30	週替わり レッスン	13:30 ボディバランス 宮川IR	13:30 ラテンエアロ 竹内IR	13:30 ベーシック ステップ 舟木IR	13:30 ZUMBA 温井IR	13:30 ボディパンプ 中村(慎)IR	13:10 エンジョイエアロ 山崎IR	13:20 ベーシックエアロ 魁本IR
	15:00	週替わり レッスン	15:00 ボディパンプ 宮川IR	15:00 ボディコンバット 中村(慎)IR	15:00 ボディパンプ 宮川IR	15:00 レズミルズ シェイプス 津田IR	15:00 ボディコンバット 中村(慎)IR	14:30 ボディパンプ 岡山IR	14:20 エンジョイ ステップ 魁本IR
B スタジオ	13:15	週替わり レッスン	13:15 ホットYOGA 45ek 土田IR	13:15 ホットYOGA 45do 神谷IR	13:15 ホットYOGA 45ek 高畠IR	13:15 ホットYOGA 45do 中山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
プ ール	フリータイ ム					10:45 アクア45 杉浦IR			