

# エムフェイス 12月 日曜日・祝日タイムスケジュール

日付		7日(日)	14日(日)	21日(日)	28日(日)	
A スタジオ			10:45 エアリアルヨガ 池上IR	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 ヨーガ 池上IR	12:00 ベーシックエアロ 竹内IR	12:00 ヨーガ 神谷IR
	13:30	週替わり レッスン	13:30 エンジョイエアロ 吉島IR	13:30 ピラティス ベーシック 長谷川IR	13:00~ ボディパンプ 下浜IR・稲富IR	13:45 ベーシック ステップ 山崎IR
	15:00	週替わり レッスン	15:00 ボディパンプ 宮川IR	14:30 ボディバランス 長谷川IR	14:30 ボディバランス 宮川IR	15:00 エンジョイエアロ 山崎IR
					15:45 ボディコンバット 藤田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 中山IR	13:15 ホットYOGA 45ek 細川IR	13:15 ホットYOGA 45do 神谷IR
					15:00 ピラティス ベーシック 細川IR	
プ ール	フリータイム					