

# エイムフェイス 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
	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・稻富IR  <b>13:45</b>
	15:00	週替わり レッスン	15:00 ボディパンプ 宮川IR	<b>14:30</b> ボディバランス 長谷川IR	<b>14:30</b> ボディバランス 宮川IR
				<b>15:45</b> 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
					<b>15:00</b> ピラティス ベーシック 細川IR
プール	フリータイム				