

# エムフェイス 1月 日曜日・祝日タイムスケジュール

日付			4日(日)	11日	12日(月祝)	18日	25日
A スタジオ	12:00	週替わり レッスン	12:15 エンジョイエアロ 吉島IR	12:00 太極拳 高坂IR	12:00 ピラティス ベーシック 杉原IR	12:00 ラテンエアロ 竹内IR	12:30 バレトン 山崎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・宮川IR	13:30 ボディパンプ 中村(慎)IR	13:30 ストレッチフロー 北市IR	13:30 エンジョイエアロ 新出IR	13:45 エンジョイ ステップ 山崎IR
	15:00	週替わり レッスン	14:45 《新曲発表》 ボディパンプ 宮川IR・稲富IR	15:00 ボディコンバット 中村(慎)IR	14:30 ベーシックエアロ 北市IR	15:00 ヨーガ 神谷IR	14:45 エンジョイエアロ 筆谷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 細川IR	13:15 ホットYOGA 45ek 細川IR	13:15 ホットYOGA 45do 神谷IR	13:15 ホットYOGA 45ek 中山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	プール レッスン				10:45 アクア45 杉浦IR	