

エムフェイス 3月 日曜日・祝日タイムスケジュール

日付		1日(日)	8日(日)	15日(日)	22日(日)	29日(日)	
A スタジオ			10:45 ヨガ45 池上IR				
	12:00	週替わり レッスン	12:00 ラテンエアロ 竹内IR	12:00 ベーシックエアロ 舟木IR	12:30 ベーシック ステップ 山崎IR	12:00 ヨガ 神谷IR	12:00 エンジョイエアロ 木下IR
	13:30	週替わり レッスン	13:30 ベーシックエアロ 新出IR	13:30 エンジョイ ステップ 舟木IR	13:45 エンジョイエアロ 山崎IR	13:30 ボディパンプ 中村(慎)IR	13:30 ZUMBA 温井IR
	15:00	週替わり レッスン	14:30 エンジョイエアロ 新出IR	15:00 ボディパンプ 宮川IR	15:00 ボディバランス 宮川IR	15:00 ボディコンバット 中村(慎)IR	15:30 ピラティス ベーシック 長谷川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 木下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 木下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		10:45 アクア45 杉浦IR			10:45 アクア45 杉浦IR	