

エムフェイス 8月 日曜日・祝日タイムスケジュール

日付			2日(日)	9日(日)	11日(火祝)	16日(日)	23日(日)	30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 太極拳 高坂IR	12:00 エンジョイエアロ 吉島IR	12:00 エンジョイエアロ 筆谷IR	12:00 ヨーガ 土田IR	12:00 ボディメイクヨガ 木下IR	12:00 ヨーガ 澤井IR
	13:30	週替わり レッスン	13:30 ピラティス ベーシック 杉原IR	13:30 ボディパンプ 中村(慎)IR	13:30 ZUMBA45 温井IR	13:50 ベーシック ステップ 舟木IR	13:30 ベーシック エアロ 舟木IR	13:30 ボディパンプ 宮川IR
	15:00	週替わり レッスン	15:00 ボディコンバット 杉原IR	15:00 ボディコンバット 中村(慎)IR	15:00 ボディメイクヨガ 窪田IR	15:00 エンジョイエアロ 木下IR	15:00～ 特別レッスン (有料)	15:00 ボディバランス 宮川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 細川IR	13:15 ホットYOGA 45ek 筆谷IR	13:15 ホットYOGA 45do 土田IR	13:15 ホットYOGA 45ek 細川IR	13:15 ホットYOGA 45do 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