

# エムフェイス 7月 日曜日・祝日タイムスケジュール

日付		7日(日)	14日(日)	15日(月祝)	21日(日)	28日(日)	
A スタジオ					10:30～ 特別レッスン(有料)	10:45～ エアリアルヨガ 池上IR	
	12:00	週替わり レッスン	12:00～ ZUMBA 岡IR	12:00～ ZUMBA 西田IR	12:00～ ZUMBA 高橋IR	12:15～ ラテンエアロ 竹内IR	12:00～ ヨーガ 池上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・山田IR	13:30～ ボディパンプ 長谷川IR	13:30～ 太極拳 高坂IR	13:30～ エンジョイエアロ 吉島IR	13:30～ ボディパンプ 長谷川IR
	15:00	週替わり レッスン	14:40～ 【新曲発表】 ボディコンバット 白松IR	14:50～ ボディバランス 長谷川IR	14:50～ ベーシックエアロ 大久保IR	15:00～ ピラティスベーシック 細川IR	14:50～ ボディバランス 長谷川IR
			16:00～ 【新曲発表】 ボディパンプ 下浜IR	16:10～ ピラティスベーシック 長谷川IR			16:10～ 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～ ストレッチフロー (常温) 岡IR	13:15～ ホットYOGA 45do 木下IR	13:15～ ホットYOGA 45ek 大久保IR	13:15～ ホットYOGA 45do 細川IR	13:15～ ホットYOGA 45ek 細川IR
				15:00～ 特別レッスン(有料)			
プ ール	フリータイム	プール レッスン					