

エムフェイス 8月 日曜日・祝日タイムスケジュール

日付		4日(日)	11日(日)	12日(月)	18日(日)	25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～ 特別レッスン(有料)	12:00～ ヨガ 池上IR	12:00～ 太極拳 高坂IR	12:00～ エンジョイエアロ 北市IR	12:00～ ラテンエアロ 竹内IR
	13:30	週替わり レッスン	13:30～ ボディパンプ 長谷川IR	13:30～ エンジョイエアロ 新出IR	13:30～ アイドルダンス 二木IR	13:30～ メガダンス 北市IR	13:30～ エンジョイエアロ 吉島IR
	15:00	週替わり レッスン	14:50～ ボディバランス 長谷川IR	15:00～ エアリアルヨガ 池上IR	15:15～ ヨガ 池上IR	15:00～ ピラティスベーシック 細川IR	15:00～ ZUMBA 高橋IR
			16:10～ ピラティスベーシック 長谷川IR	16:30～ 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 池上IR	10:30～ 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
					12:15～ ピラティスベーシック 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		12:15～ アクア45 新出IR			