

# エムフェイス 10月 日曜日・祝日タイムスケジュール

| 日付        |        | 6日(日)        | 13日(日)                                   | 14日(月祝)                               | 20日(日)                            | 27日(日)                            |                                   |
|-----------|--------|--------------|--|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| A<br>スタジオ |        |              |  |                                       |                                   | 10:30~<br>特別レッスン(有料)              |                                   |
|           | 12:00  | 週替わり<br>レッスン | 12:00~<br>エンジョイエアロ<br>新出IR               | 12:00~<br>ボディバランス<br>宮川IR             | 12:00~<br>ヨガ<br>神谷IR              | 12:00~<br>ラデンエアロ<br>竹内IR          | 12:00~<br>エンジョイエアロ<br>魁本IR        |
|           | 13:30  | 週替わり<br>レッスン | 13:20~<br>《新曲発表》<br>ボディバランス<br>齊藤IR・山田IR | 13:30~<br>ボディパンプ<br>宮川IR              | 13:30~<br>ボディバランス<br>宮川IR         | 13:30~<br>ボディパンプ<br>長谷川IR         | 13:30~<br>エンジョイステップ<br>魁本IR       |
|           | 15:00  | 週替わり<br>レッスン | 14:40~<br>《新曲発表》<br>ボディパンプ<br>下浜IR       | 15:00~<br>ZUMBA<br>高橋IR               | 14:50~<br>ベーシックエアロ<br>大久保IR       | 14:50~<br>ボディバランス<br>長谷川IR        | 15:00~<br>ピラティスベーシック<br>細川IR      |
|           |        |              |  |                                       |                                   | 16:10~<br>ピラティスベーシック<br>長谷川IR     |                                   |
| B<br>スタジオ | 13:15  | 週替わり<br>レッスン | 12:00~<br>ストレッチフロー<br>(※常温)<br>岡IR       | 13:15~<br>ピラティスベーシック<br>(※常温)<br>高橋IR | 13:15~<br>ホットYOGA<br>45ek<br>神谷IR | 13:15~<br>ホットYOGA<br>45do<br>細川IR | 13:15~<br>ホットYOGA<br>45ek<br>細川IR |
|           |        |              |  |                                       |                                   | 15:00~<br>特別レッスン(有料)              |                                   |
| プ<br>ール   | フリータイム | プール<br>レッスン  | 10:30~<br>アクア45<br>新出IR                  |                                       | 13:00~<br>アクア45<br>大久保IR          |                                   |                                   |