

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 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~ エンジョイエアロ 新出IR	12:00~ ボディバランス 宮川IR	12:00~ ヨガ 神谷IR	12:00~ ラデンエアロ 竹内IR	12:00~ エンジョイエアロ 魁本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 宮川IR	13:30~ ボディバランス 宮川IR	13:30~ ボディパンプ 長谷川IR	13:30~ エンジョイステップ 魁本IR
	15:00	週替わり レッスン	14:40~ 《新曲発表》 ボディパンプ 下浜IR	15:00~ ZUMBA 高橋IR	14:50~ ベーシックエアロ 大久保IR	14:50~ ボディバランス 長谷川IR	15:00~ ピラティスベーシック 細川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	12:00~ ストレッチフロー (※常温) 岡IR	13:15~ ピラティスベーシック (※常温) 高橋IR	13:15~ ホットYOGA 45ek 神谷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	10:30~ アクア45 新出IR		13:00~ アクア45 大久保IR		