

エムフェイス 11月 日曜日・祝日タイムスケジュール

日付		3日(日)	4日(月祝)	10日(日)	17日(日)	23日(土祝)	24日(日)	
A スタジオ				10:45~ エアリアルヨガ 池上IR			10:30~ 特別レッスン (有料)	
	12:00	週替わり レッスン	12:00~ ボディバランス 宮川IR	12:00~ ピラティスベーシック 高橋IR	12:00~ ラテンエアロ 竹内IR	12:00~ ZUMBA 岡IR	12:00~ ヨガ 神谷IR	12:00~ ZUMBA 岡IR
	13:30	週替わり レッスン	13:30~ エンジョイエアロ 吉島IR	13:15~ 太極拳 高坂IR	13:30~ ボディパンプ 中村IR	13:30~ エンジョイエアロ 吉島IR	13:30~ ボディパンプ 宮川IR	13:30~ ボディパンプ 長谷川IR
	15:00	週替わり レッスン	15:00~ ピラティスベーシック 細川IR	15:00~ ヨガ 神谷IR	15:00~ ピラティスベーシック 細川IR	15:00~ ボディパンプ 宮川IR	15:00~ ボディバランス 宮川IR	14:50~ ボディバランス 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~ ホットYOGA 45ek 細川IR	13:15~ ホットYOGA 45do 神谷IR	13:15~ ホットYOGA 45ek 細川IR	13:15~ ストレッチフロー (※常温) 岡IR	13:15~ ホットYOGA 45ek 神谷IR	13:15~ ホットYOGA 45do 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						