

エムフェイス 12月 日曜日・祝日タイムスケジュール

日付		1日(日)	8日(日)	15日(日)	22日(日)	29日(日)	
A スタジオ		10:45~ 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~ ラデンエアロ 竹内IR	12:00~ ボディバランス 宮川IR	12:00~ エンジョイエアロ 吉島IR	12:00~ ヨガ 神谷IR	12:00~ エンジョイステップ 舟木IR
	13:30	週替わり レッスン	13:10~ バレトン 山崎IR	13:30~ ボディパンプ 宮川IR	13:30~ ボディパンプ 長谷川IR	13:20~ ベーシックステップ 藤田IR	13:30~ メガダンス 北市IR
	15:00	週替わり レッスン	14:30~ エンジョイエアロ 北市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	14:30~ 特別レッスン (有料)	15:00~ ZUMBA 高橋IR
			15:45~ 特別レッスン (有料)		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~ ホットYOGA 45ek 池上IR	13:15~ ホットYOGA 45do 細川IR	13:15~ ホットYOGA 45ek 細川IR	13:15~ ホットYOGA 45do 神谷IR	13:15~ ピラティスベーシック (※常温) 高橋IR
			13:30~ 太極拳 高坂IR	15:00~ 特別レッスン (有料)			
プ ール	フリータイム		13:30~ アクアZUMBA30 笹木IR				