

エムフェイス 1月 日曜日・祝日タイムスケジュール

日付		5日(日)	12日(日)	13日(月祝)	19日(日)	26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~ 新曲発表 ボディコンバット 清田IR・山田IR	12:10~ エンジョイエアロ 吉島IR	12:00~ ラテンエアロ 竹内IR	12:00~ ヨガ 神谷IR	12:10~ エンジョイエアロ 吉島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・宮川IR・山田IR	13:30~ ボディパンプ 長谷川IR	13:30~ ボディバランス 宮川IR	13:30~ 太極拳 高坂IR	13:30~ ボディパンプ 中村IR
	15:00	週替わり レッスン	14:40~ 新曲発表 ボディパンプ 宮川IR	14:50~ ボディバランス 長谷川IR	15:00~ ボディパンプ 宮川IR	15:00~ エンジョイエアロ 新出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~ ホットYOGA 45do 池上IR	13:15~ ホットYOGA 45do 窪田IR	12:00~ 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 中山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				13:45~ アクア45 新出IR	