

日曜日週替わりレッスン表

| 10月2日 | 10月9日 | 10月16日 | 10月23日 | 10月30日 |
|---------------------------------------|---|--|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 12:25~13:10 ZUMBA 45(宮下) | 12:25~13:10 ボテイコンバット 45(ふみえ) | 12:25~13:10 ZUMBA 45(宮下) | 12:25~13:10 ボテイコンバット 45(ふみえ) | 12:25~13:10 ZUMBA 45(宮下) |
| <代行> 13:30~14:30 ボテイジャム 60(小林博) | 13:30~14:30 BILABAILA 60(村山) | 13:30~14:30 BILABAILA 60(村山) | 13:30~14:30 BILABAILA 60(村山) | 13:30~14:30 BILABAILA 60(村山) |
| | 14:50~15:35 エンジョイエアロ 45(村山) | 14:50~15:35 ボテイバランス 45(向井) | 14:50~15:35 整体ストレッチ 45(はつみ) | 14:50~15:35 MEGADANZ 45(早川) |
| 15:55~16:40 ボテイステップ 45(小林博) | 15:55~16:40 初中級ステップ 45(仲川) | 15:55~16:40 ボテイジャム 45(小林博) | 15:55~16:40 エンジョイエアロ 45(はつみ) | 15:55~16:40 ボテイステップ 45(小林博) |
| 17:00~18:00 リラクゼーションヨガ 60(EMI) | 17:00~18:00 フットセラピー(EMI) 持ち物:靴下・バスタオル | 17:00~18:00 眠いのヨガ(EMI) 持ち物:羽織るもの | 17:00~18:00 ボールでカラダほぐし 60(EMI) | 17:00~18:00 ハタヨガベーシック 60(EMI) |