

# emifit東久留米 2019年7月～9月 スタジオプログラムスケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:30～11:15 エアロ初級45 熊谷 真美子 強度：★★☆	10:30～11:00 ストレッチ30 スタッフ 強度：★★☆	10:30～11:15 ユニバーサルヨガEARTH 45 スタッフ 強度：★★☆	10:30～11:00 ポールリラックス30 スタッフ 強度：★★☆	10:30～11:00 ストレッチ30 スタッフ 強度：★★☆	10:30～11:00 ポールリラックス30 スタッフ 強度：★★☆	10:30～11:15 リラックスヨガ45 YOSHI 強度：★★☆
11:30～12:15 リラックスヨガ45 ERIKA 強度：★★☆	11:15～12:00 NEW ピラティス45 NAOKO 強度：★★☆	11:30～12:15 ベリーダンス45 Thalju 強度：★★☆	11:30～12:15 ZUMBA 北川 恭子 強度：★★☆	11:30～12:15 リラックスヨガ45 羽下 やよひ 強度：★★☆	11:30～12:00 NEW ストレッチ30 スタッフ 強度：★★☆	11:30～12:15 ZUMBA TERA 強度：★★☆
12:45～13:00 コアトレ(下半身) 強度：★★☆	12:45～13:00 コアトレ(上半身) 強度：★★☆	12:45～13:00 NEW コアトレ(下半身) 強度：★★☆	12:30～13:00 UBOUND30 スタッフ 強度：★★☆	12:45～13:00 コアトレ(下半身) 強度：★★☆	12:30～13:00 NEW UBOUND30 スタッフ 強度：★★☆	12:45～13:15 ポールリラックス30 スタッフ 強度：★★☆
13:15～14:00 NEW ピラティス45 小坂 恵美 強度：★★☆	13:15～14:00 バレエ45 中込 美加恵 強度：★★☆	13:15～13:45 ポールリラックス30 スタッフ 強度：★★☆	13:15～14:00 ピラティス45 NAOKO 強度：★★☆	13:15～14:00 エアロ初級45 畑川 有里子 強度：★★☆		13:45～14:30 NEW FIGURE8 45 HITOMI 強度：★★☆
					14:15～15:00 ピラティス45 NAOKO 強度：★★☆	14:45～15:30 UBOUND45 HITOMI 強度：★★★
					15:30～16:00 UBOUND30 スタッフ 強度：★★☆	
19:30～20:15 NEW ベリーダンス45 Thalju 強度：★★☆	19:30～20:15 ZUMBA Mieko 強度：★★☆	19:30～20:15 リラックスヨガ45 ケイコ 強度：★★☆	19:30～20:15 ZUMBA 川上 美佳 強度：★★☆	19:30～20:15 NEW アクティブヨガ45 fumiko 強度：★★☆		
20:30～21:15 ZUMBA TERA 強度：★★☆	20:30～21:15 ピラティス45 Mieko 強度：★★☆	20:30～21:15 ピラティス45 NAOKO 強度：★★☆	20:30～21:00 UBOUND30 スタッフ 強度：★★☆	20:30～21:15 ZUMBA 小坂 恵美 強度：★★☆		