




月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3 ピラティス①②	4 骨盤調整am①②、pm	5	6 ヘルスアップTR ボディメイクTR 木曜NW	7 ダイヤビック (大体育室)	8	9
⑩	11	12 ウエズデー・リラックス (体育館駐車場混雑) 夜ヨーガ、水曜NW	13	14 入門・パワー(柔道場)	15	16
17 ピラティス③	18 骨盤調整am①② pm(柔道場)	19	20 ヘルスアップTR ボディメイクTR エクササイズ(大体育室) 木曜NW	21 ダイヤビック	22	23
24 ピラティス①②	25	26 水曜NW 夜ヨーガ	27 エクササイズ(大体育室)	28 入門・パワー	29	30 
31 ピラティス③						

11月

月	火	水	木	金	土	日
	1 骨盤調整am①②、pm	2	③	4 ダイヤビック(大体育室) 入門・パワー	5	6
7 ピラティス①②	8	9 水曜NW 夜ヨーガ	10 ヘルスアップTR ボディメイクTR	11	12	13
14 ピラティス③	15	16 ウエズデー・リラックス (体育館駐車場混雑)	17 エクササイズ(大体育室) 木曜NW	18	19	20
21 ピラティス①②	22 骨盤調整am①②、pm	23	24 ヘルスアップTR ボディメイクTR 木曜NW、エクササイズ(大体育室)	25 入門・パワー ダイヤビック	26	27 
28 ピラティス③	29	30 水曜NW ウエズデー・リラックス 夜ヨーガ				

12月

月	火	水	木	金	土	日
			1 ヘルスアップTR ボディメイクTR 木曜NW、エクササイズ	2	3	4
5 ピラティス①②	6 骨盤調整am①②、pm	7 水曜NW	8 エクササイズ(大体育室)	9 ダイヤビック(大体育室) 入門・パワー	10	11
12 ピラティス③	13	14 ウエズデー・リラックス 夜ヨーガ	15 ヘルスアップTR ボディメイクTR 木曜NW、エクササイズ	16 ダイヤビック	17	18
19 ピラティス①②	20 骨盤調整am①②、pm	21 水曜NW ウエズデー、リラックス 夜ヨーガ	22	23 入門・パワー	24	25 
26 ピラティス③	27 ふれすぽ冬休み	28	29	30	31	