

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
ピラティス①②	骨盤調整am①②、pm	水曜NW	ヘルスアップ ボディメイク エクササイズ 木曜NW	ダイヤモンド (大体育室)	8	9
ピラティス③		ウェンズデー・リラックス コンディショニング 水曜NW	エクササイズ 木曜NW	入門・パワー ダイヤモンド (大体育室)	15	16
⑩	骨盤調整am①②、pm	水曜NW	ヘルスアップ ボディメイク エクササイズ	ダイヤモンド	22	23
ピラティス①②		ウェンズデー・リラックス コンディショニング	木曜NW	入門・パワー	⑲	30
ピラティス③						

8月

月	火	水	木	金	土	日
	骨盤調整am①②、pm	1	2	ヘルスアップ ボディメイク	入門・パワー	4
ピラティス①②		コンディショニング		ふれすぽ夏休み	11	12
					18	19
ピラティス①③		ウェンズデー・リラックス コンディショニング	ヘルスアップ ボディメイク	入門・パワー	25	26
ピラティス②③	骨盤調整am①②、pm	ウエンスデー・リラックス				

9月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
ピラティス①②	骨盤調整am①②、pm	水曜NW	ヘルスアップ ボディメイク エクササイズ(大体育室) 木曜NW	入門・パワー	8	9
ピラティス①③		ウエンスデー・リラックス コンディショニング		ダイヤモンド	16	17
⑮	骨盤調整am①②、pm	水曜NW	ヘルスアップ ボディメイク 木曜NW、 エクササイズ(大体育室)	入門・パワー	⑳	24
ピラティス③②		水曜NW ウエンスデー・リラックス コンディショニング	エクササイズ(大体育室) 木曜NW	ダイヤモンド (大体育室)	29	30

★教室をお休みする時には☎070-6555-6936または070-6481-6936へご連絡下さい。(メール・LINE・SMSでも可)
★諸事情により、時間や場所が変更する事があります。