


月	火	水	木	金	土	10
						1
2	3	4	5	6	7	8
ピラティス①②	骨盤調整am①②、pm		ヘルスアップ ボディメイク 木曜NW(7月分調整)			
 9	10	11	12	13	14	15
		ウエズデー・リラックス コンディショニング 水曜NW	エクササイズ(大体育室) 木曜NW	入門・パワー ダイヤモンド (大体育室)		
16	17	18	19	20	21	22
ピラティス③	骨盤調整am①②、pm	水曜NW(7月分調整)	ヘルスアップ ボディメイク	ダイヤモンド		
23	24	25	26	27	28	29
ピラティス①②		ウエズデー・リラックス コンディショニング 水曜NW	木曜NW(菊花展あり) エクササイズ(大体育室)	入門・パワー		
30	31					
ピラティス③						

## 11月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	③	4	5
		水曜NW	ヘルスアップ ボディメイク			
6	7	8	9	10	11	12
ピラティス①②	骨盤調整am①②、pm	ウエズデー・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(菊花展あり)	入門・パワー ダイヤモンド(大体育室)		
13	14	15	16	17	18	19
ピラティス③		水曜NW	ヘルスアップ ボディメイク 木曜NW(7月分調整)	ダイヤモンド		
20	21	22	②③	24	25	26
ピラティス①②	骨盤調整am①②、pm	ウエズデー・リラックス コンディショニング		入門・パワー		
27	28	29	30			
ピラティス③			木曜NW エクササイズ(大体育室)			

## 12月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				ダイヤモンド(大体育室)		
4	5	6	7	8	9	10
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	入門・パワー		
11	12	13	14	15	16	17
ピラティス③		ウエズデー・リラックス コンディショニング	木曜NW	ダイヤモンド		
18	19	20	21	22	23	24
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 木曜NW、エクササイズ	入門・パワー		
25	26	27	28	29	30	31
ピラティス③		ウエズデー・リラックス コンディショニング				
				ふれすぽ冬休み	→	

★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。