

2023.4

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						<b>1</b> ・ 10:00— ベーシックピラティス ・ 11:10— FRピラティス&ストレッチ
<b>2</b> 定休日	<b>3</b> ・ 10:00— ストレッチングヨガ  ・ 19:00— Adidas Yoga basic☆☆	<b>4</b> ・ 10:00— 骨盤底筋トレ	<b>5</b>	<b>6</b> ・ 10:00— FRピラティス ・ 11:00— mamaピラティス	<b>7</b> ・ 10:00— アロマヨガ  ・ 19:00～19:45 ストレッチ&マッサージ	<b>8</b>
<b>9</b> 定休日	<b>10</b> ・ 10:00— ストレッチングヨガ  ・ 19:00— ピラティス	<b>11</b> ・ 10:00— 肩こり解消YOGA	<b>12</b> ・ 10:00— ココロヨガ	<b>13</b> ・ 10:00— ピラティス ・ 11:00— チェアヨガ	<b>14</b> ・ 10:00— ヒーリングヨガ  ・ 19:00— リラックスヨガ	<b>15</b> ・ 10:00— ベーシックピラティス ・ 11:10— FRピラティス&ストレッチ
<b>16</b> 定休日	<b>17</b> ・ 10:00— ストレッチングヨガ  ・ 18:50— Adidas Yoga basic plus	<b>18</b> ・ 10:00— 脂肪燃焼トレ	<b>19</b>	<b>20</b> ・ 10:00— FRピラティス ・ 11:00— mamaピラティス	<b>21</b> ・ 10:00— FLOPILATES  ・ 19:00— リラックスヨガ	<b>22</b> ・ 15:00— ココロヨガ
<b>23</b> 定休日	<b>24</b> ・ 10:00— ストレッチ&マッサージ  ・ 19:00— FRピラティス	<b>25</b> ・ 10:00— RelaxFlowYoga	<b>26</b>	<b>27</b> ・ 10:00— ピラティス ・ 11:00— Adidas yoga	<b>28</b>  ・ 19:00— Wリラックスヨガ	<b>29</b> 定休日

★レッスン担当 Ryoko Natsumi Takako Sayuri Kaori

