

2022.7

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— アロマヨガ  19:00～19:45 ストレッチ&マッサージ	<b>2</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>3</b> 定休日	<b>4</b>  19:00— ピラティス	<b>5</b> ・10:00— 背中痩せトレーニング	<b>6</b> ・10:00— ストレッチングヨガ  ・19:00— Adidas Yoga basic☆☆	<b>7</b> 10:00— ピラティス  11:00— mamaピラティス	<b>8</b> ・10:00— ヒーリングヨガ  ・19:00— リラックスヨガ	<b>9</b>
<b>10</b> 定休日	<b>11</b>  19:00— FRピラティス	<b>12</b> ・10:00— 筋膜リリース& yoga	<b>13</b> ・10:00— ストレッチングヨガ	<b>14</b> ・10:00— FRピラティス ・11:00— Adidas Yoga 初級	<b>15</b> 10:00— フローピラティス  19:00— リラックスヨガ	<b>16</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>17</b> 定休日	<b>18</b> 休業  <休講> 19:00— ピラティス	<b>19</b> ・10:00— 美尻トレーニング	<b>20</b> ・10:00— ストレッチングヨガ  ・18:50— Adidas Yoga ★★	<b>21</b> ・10:00— ピラティス ・11:00— mamaピラティス	<b>22</b> ・10:00— ヒーリングヨガ  19:00— Wリラックスヨガ	<b>23</b>
<b>24</b> 定休日	<b>25</b> 19:00— FRピラティス	<b>26</b> ・10:00— 背中痩せトレーニング	<b>27</b> ・10:00— ストレッチ&マッサージ	<b>28</b> ・10:00— FRピラティス	<b>29</b>	<b>30</b>



