



月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
ピラティス①②		水曜NW	木曜NW 骨盤調整おた	入門・パワー ダイヤモンド (大体育室)		
11	12	13	14	15	16	17
ピラティス③	骨盤調整am①②、pm	水曜NW	木曜NW エクササイズ(大体育室)	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(剣道場)	ウェンズデー・リラックス 夜ヨーガ	骨盤調整おた	入門・パワー		
25	26	27	28	29	30	31
ピラティス③		ウェンズデー・リラックス 夜ヨーガ 水曜NW (5月分調整)	木曜NW (5月分調整) エクササイズ(大体育室)			

**11月**

月	火	水	木	金	土	日
1	2	③	4	5	6	7
ピラティス①②	骨盤調整am①②、pm		木曜NW エクササイズ(大体育室) 骨盤調整おた			
8	9	10	11	12	13	14
ピラティス③		ウエンスデー・リラックス 夜ヨーガ 水曜NW	木曜NW	入門・パワー		
15	16	17	18	19	20	21
ピラティス①②	骨盤調整am①②、pm	水曜NW	木曜NW (7月分調整) エクササイズ(大体育室) 骨盤調整おた	ダイヤモンド		
22	⑬	24	25	26	27	28
ピラティス③		ウエンスデー・リラックス 夜ヨーガ		入門・パワー ダイヤモンド		
29	30					


**12月**

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		水曜NW	木曜NW エクササイズ 骨盤調整おた	ダイヤモンド (大体育室)		
6	7	8	9	10	11	12
ピラティス①②	骨盤調整am①②、pm	水曜NW (7月分調整)		入門・パワー		
13	14	15	16	17	18	19
ピラティス③		ウエンスデー・リラックス 夜ヨーガ	木曜NW エクササイズ 骨盤調整おた	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	ウエンスデー・リラックス 夜ヨーガ 水曜NW		入門・パワー		
27	28	29	30	31		
ピラティス③						

★教室をお休みの際には☎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。