


1月

2022.11.21

月	火	水	木	金	土	日
						①
②	3	4	5 ヘルスアップTR ボディメイクTR 木曜NW	6 ダイヤビック (大体育室)	7	8
⑨	10	11 ウエズデー・リラックス 夜ヨーガ	12 エクササイズ	13 入門・パワー	14	15
ピラティス①②	17 骨盤調整am①②、pm	18 水曜NW	19 ヘルスアップTR ボディメイクTR 木曜NW、エクササイズ	20 ダイヤビック	21	22
ピラティス①③	23	24 ウエズデー・リラックス 夜ヨーガ、水曜NW	25	26 入門・パワー	27	28 
ピラティス②③	30 骨盤調整am①②、pm	31				

2月

月	火	水	木	金	土	日
			1 ヘルスアップTR ボディメイクTR エクササイズ、木曜NW	2 ダイヤビック(大体育室)	3	4 5
ピラティス①②	6 骨盤調整am①②、pm	7 ウエズデー・リラックス 夜ヨーガ 水曜NW	8 エクササイズ、木曜NW	9 入門・パワー	10	11 12
ピラティス③	13	14 ウエズデー・リラックス (10月調整)	15 ヘルスアップTR ボディメイクTR	16 ダイヤビック	17	18 19
ピラティス①②	20 骨盤調整am①②、pm	21 水曜NW ウエズデー・リラックス 夜ヨーガ	22 	23 入門・パワー	24	25 26
ピラティス③	27	28				

3月

月	火	水	木	金	土	日
			1 ヘルスアップTR ボディメイクTR	2 ダイヤビック (大体育室)	3	4 5
ピラティス①②	6 骨盤調整am①②、pm	7 ウエズデー・リラックス 夜ヨーガ	8 エクササイズ 木曜NW	9 入門・パワー	10	11 12
ピラティス③	13 骨盤調整am①②、pm	14 水曜NW	15 ヘルスアップTR ボディメイクTR 木曜NW	16 ダイヤビック	17	18 19
ピラティス①②	20	21 ② ウエズデー、リラックス 夜ヨーガ	22 エクササイズ	23 入門・パワー	24	25 26 
ピラティス③	27	28	29	30	31	

★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。