

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
ピラティス①②		水曜NW		ダイヤモンド (大体育室)		
10	11	12	13	14	15	16
ピラティス③	骨盤調整am①②、pm	ウェンズデー・リラックス コンディショニング	ヘルスアップ ポディメイク エクササイズ・木曜NW <small>※体育館混雑予想</small>	入門・パワー		
17	18	19	20	21	22	23
ピラティス①②		水曜NW	ヘルスアップ ポディメイク 木曜NW	ダイヤモンド 入門・パワー		
24	25	26	27	28	29	30
ピラティス③	骨盤調整am①②、pm	ウェンズデー・リラックス <small>※体育館混雑予想</small> コンディショニング	エクササイズ			

5月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	③	④	⑤	6	7
ピラティス①②						
8	9	10	11	12	13	14
ピラティス③	骨盤調整am①②、pm	ウエンスデー・リラックス 水曜NW	ヘルスアップ ポディメイク エクササイズ	ダイヤモンド(大体育室)		
15	16	17	18	19	20	21
ピラティス①②			ヘルスアップ ポディメイク 木曜NW	ダイヤモンド 入門・パワー		
22	23	24	25	26	27	28
ピラティス③	骨盤調整am①②、pm	水曜NW ウエンスデー・リラックス コンディショニング <small>※体育館駐車場混雑予想</small>	エクササイズ 木曜NW	入門・パワー		
29	30	31				
		コンディショニング				

6月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			ヘルスアップ ポディメイク	ダイヤモンド (大体育室)		
5	6	7	8	9	10	11
ピラティス①②	骨盤調整am①②、pm	水曜NW	エクササイズ 木曜NW	入門・パワー		
12	13	14	15	16	17	18
ピラティス③		ウエンスデー・リラックス コンディショニング	ヘルスアップ ポディメイク	ダイヤモンド		
19	20	21	22	23	24	25
ピラティス①②	骨盤調整am①②、pm		エクササイズ 木曜NW	入門・パワー		
26	27	28	29	30		
ピラティス③		水曜NW ウエンスデー・リラックス コンディショニング <small>※体育館駐車場混雑予想</small>				

★教室をお休みの時には☎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。