

月	火	水	木	金	土	日
①	2	3	4	5	6	7
ふれすぽ冬休み						
⑧	9	10	11	12	13	14
		ウェンズデー・リラックス コンディショニング 水曜NW	ヘルスアップ、ボディメイク エクササイズ	入門・パワー ダイヤビック (大体育室)		
15	16	17	18	19	20	21
ピラティス①②	骨盤調整am①②、pm		エクササイズ 木曜NW	ダイヤビック		
22	23	24	25	26	27	28
ピラティス①③		ウェンズデー・リラックス コンディショニング 水曜NW	木曜NW ヘルスアップ ボディメイク	入門・パワー		
29	30	31				
ピラティス②③	骨盤調整am①②、pm					

## 2月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			ヘルスアップ ボディメイク			
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(雨天時中止)	入門・パワー ダイヤビック(大体育室)		
⑫	13	14	15	16	17	18
		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 ボディメイク	ダイヤビック 入門・パワー		
19	20	21	22	⑬	24	25
ピラティス①③	骨盤調整am①②、pm		木曜NW エクササイズ			
26	27	28	29			
ピラティス③②		ウェンズデー・リラックス コンディショニング 水曜NW				

## 3月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				ダイヤビック(大体育室)		
4	5	6	7	8	9	10
ピラティス①②	骨盤調整am①②、pm	ウェンズデー・リラックス 水曜NW	ヘルスアップ ボディメイク	入門・パワー		
11	12	13	14	15	16	17
ピラティス③	骨盤調整am①②、pm	コンディショニング 水曜NW	木曜NW エクササイズ	ダイヤビック		
18	19	⑭	21	22	23	24
ピラティス①②			ヘルスアップ ボディメイク	入門・パワー		
25	26	27	28	29		31
ピラティス③		ウェンズデー・リラックス コンディショニング	木曜NW エクササイズ ※体育館混雑予想			

★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。