

4月

2024年2月1日

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
ピラティス①②	骨盤調整①②③		ヘルスアップ NW	ダイヤモンド (大体育室) ヨガ②③		
8	9	10	11	12	13	14
ピラティス③		ヨガ①・リラックス ゆるスポ	エクササイズ			
15	16	17	18	19	20	21
ピラティス①②	骨盤調整①②③		ヘルスアップ NW	ダイヤモンド ヨガ②③		
22	23	24	25	26	27	28
ピラティス③		ヨガ①・リラックス ゆるスポ	エクササイズ			
⑲	30					



5月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	③	④	⑤
			ヘルスアップ			
⑥	7	8	9	10	11	12
	骨盤調整①②③	ヨガ①、リラックス ゆるスポ	エクササイズ NW	ダイヤモンド(大体育室)		
13	14	15	16	17	18	19
ピラティス①②			ヘルスアップ	ヨガ②③		
20	21	22	23	24	25	26
ピラティス①③	骨盤調整①②③	ヨガ①、リラックス ゆるスポ	エクササイズ NW	ヨガ②③ ダイヤモンド		
27	28	29	30	31		
ピラティス②③						



6月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
③	4	5	6	7	8	9
ピラティス①②	骨盤調整①②③		ヘルスアップ エクササイズ NW	ヨガ②、ヨガ③ ダイヤモンド (大体育室)		
10	11	12	13	14	15	16
ピラティス③		ヨガ①・リラックス ゆるスポ	エクササイズ NW			
17	18	19	20	21	22	23
ピラティス①②	骨盤調整①②③		ヘルスアップ	ヨガ②、ヨガ③ ダイヤモンド		
24	25	26	27	28	29	30
ピラティス③		ヨガ①・リラックス ゆるスポ	エクササイズ NW	ダイヤモンド		

★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。