

studio03 六本松 ★ ピラティス・グループ ★ スケジュール表 《10月》
 エクササイズ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

は、ピラティスのグループレッスンです。
 は、グループでのエクササイズクラスです。

1
11:30~12:30 KUMI やさしいピラティス
15:00~16:00

- ◆レッスンは事前予約制です。
- ◆事情により、担当者の代行や内容を一部変更することがあります。

2	3	4	5	6	7	8
11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00 KAORI リラックスヨガ	11:00~12:00 KANA ピラティス	11:00~12:00	11:30~12:30 KAORI 空中ピラティス	11:30~12:30 KUMI やさしいピラティス
15:00~16:00	15:00~16:00 KANA ピラティス	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00
19:00~20:00 KANAKO TRXトレーニング	19:00~20:00	19:00~20:00 KUMI TRXピラティス	20:00~21:00 KAORI 空中ピラティス	19:00~20:00		

9	10	11	12	13	14	15
11:30~12:30 KAORI 空中ピラティス	11:00~12:00	11:00~12:00 KAORI リラックスヨガ	11:00~12:00 KANA ピラティス	11:00~12:00	11:30~12:30 KAORI 空中ピラティス	11:30~12:30 KUMI やさしいピラティス
15:00~16:00	15:00~16:00 KANA ピラティス	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00
	19:00~20:00	19:00~20:00 KUMI TRXピラティス	20:00~21:00 KAORI 空中ピラティス	19:00~20:00		

16	17	18	19	20	21	22
11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00 KAORI リラックスヨガ	11:00~12:00 KANA ピラティス	11:00~12:00	11:30~12:30 KAORI 空中ピラティス	11:30~12:30 KUMI やさしいピラティス
15:00~16:00	15:00~16:00 KANA ピラティス	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00
19:00~20:00 MAI TRXトレーニング	19:00~20:00	19:00~20:00 KUMI TRXピラティス	20:00~21:00 KAORI 空中ピラティス	19:00~20:00		

23	24	25	26	27	28	29
11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00 KAORI リラックスヨガ	11:00~12:00 KANA ピラティス	11:00~12:00	11:30~12:30 KAORI 空中ピラティス	11:30~12:30 KUMI やさしいピラティス
15:00~16:00	15:00~16:00 KANA ピラティス	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00
19:00~20:00 MAI TRXトレーニング	19:00~20:00	19:00~20:00 KUMI TRXピラティス	20:00~21:00 KAORI 空中ピラティス	19:00~20:00		

30	31
11:00~12:00	11:00~12:00
15:00~16:00	15:00~16:00 KANA ピラティス
19:00~20:00 MAI TRXトレーニング	19:00~20:00

TEL (092)732-7720
 MAIL 03ropponmatsu@kub.biglobe.ne.jp

