

studio03六本松 ★ ピラティス・グループ ★ スケジュール表 《8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
	1	2	3	4	5	6
11:00~12:00	11:00~12:00 KAORI リラックスヨガ	11:00~12:00 KANA ボディメイクピラティス	11:00~12:00 キッズエクササイズ	11:30~12:30 KAORI ストレッチ&トレーニング	11:30~12:30 KUMI やさしいピラティス	
15:00~16:00 KANA やさしいピラティス	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00
19:00~20:00	19:00~20:00 KUMI やさしいピラティス	20:00~21:00 KAORI やさしいピラティス	19:00~20:00			

7	8	9	10	11	12	13
11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00 KAORI リラックスヨガ	10:00~11:00 キッズエクササイズ	11:00~12:00	お盆休み	お盆休み
15:00~16:00	15:00~16:00 KANA やさしいピラティス	15:00~16:00	11:00~12:00 KANA ボディメイクピラティス	15:00~16:00		
19:00~20:00 MAI ヒップ&コア	19:00~20:00	19:00~20:00 KUMI やさしいピラティス	20:00~21:00 KAORI やさしいピラティス			

誠に勝手ながら 12・13・14・15日はお盆休みとさせていただきます

14	15	16	17	18	19	20
お盆休み	お盆休み	11:00~12:00 KAORI リラックスヨガ	11:00~12:00 KANA ボディメイクピラティス	11:00~12:00 キッズエクササイズ	11:30~12:30 KAORI ストレッチ&トレーニング	11:30~12:30 KUMI やさしいピラティス
		15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00
		19:00~20:00 KUMI やさしいピラティス	20:00~21:00 MAI やさしいピラティス	19:00~20:00		

誠に勝手ながら 12・13・14・15日はお盆休みとさせていただきます

21	22	23	24	25	26	27
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 ボディメイクピラティス	11:00~12:00 キッズエクササイズ	11:30~12:30 KAORI ストレッチ&トレーニング	11:30~12:30 KUMI やさしいピラティス
15:00~16:00	15:00~16:00 KANA やさしいピラティス	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 ヒップ&コア	19:00~20:00	19:00~20:00 KUMI やさしいピラティス	20:00~21:00 KAORI やさしいピラティス	19:00~20:00		

28	29	30	31
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 ボディメイクピラティス
15:00~16:00	15:00~16:00 KANA やさしいピラティス	15:00~16:00	15:00~16:00
19:00~20:00 MAI ヒップ&コア	19:00~20:00	19:00~20:00 KUMI やさしいピラティス	20:00~21:00 KAORI やさしいピラティス

- ◆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。

TEL (092)732-7720

MAIL 03ropponmatsu@kub.biglobe.ne.jp

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。
 は、お子様を対象とした運動教室です。

