

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

- ◆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。

1	2	3
11:30~12:30 KAORI 加圧ヨガ	11:30~12:30 MAI 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	15:00~16:00
19:00~20:00		

4	5	6	7	8	9	10
11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00 KANA ピラティス	11:30~12:30 KAORI 加圧ヨガ	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 加圧ピラティス	20:00~21:00 KAORI 空中ピラティス	19:00~20:00		

11	12	13	14	15	16	17
11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00 KANA ピラティス	11:30~12:30 KAORI 加圧ヨガ	11:30~12:30 MAI 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 加圧ピラティス	20:00~21:00 KAORI 空中ピラティス	19:00~20:00		

18	19	20	21	22	23	24
11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00 KANA ピラティス	11:30~12:30 KAORI 加圧ヨガ	11:30~12:30 MAI 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 加圧ピラティス	20:00~21:00 KAORI 空中ピラティス	19:00~20:00		

25	26	27	28	29	30	31
11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00 KANA ピラティス	正月休み	正月休み	正月休み
15:00~16:00	15:00~16:00 KANA ピラティス	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 加圧ピラティス	20:00~21:00 KAORI 空中ピラティス			

誠に勝手ながら 12月29日~1月3日は
正月休みとさせていただきます

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。

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

