

studio03六本松 ★ ピラティス・グループ ★ スケジュール表 《11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
		11:00~12:00 KAORI リラックスヨガ	11:00~12:00 KANA ピラティス	11:30~12:30 KAORI 空中ピラティス	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	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00
		19:00~20:00 KUMI 加圧ピラティス	20:00~21:00 KAORI 空中ピラティス			
6	7	8	9	10	11	12
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 加圧ピラティス	20:00~21:00 KAORI 空中ピラティス	19:00~20:00		
13	14	15	16	17	18	19
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 加圧ピラティス	20:00~21:00 KAORI 空中ピラティス	19:00~20:00		
20	21	22	23	24	25	26
11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00 KAORI リラックスヨガ	11:30~12:30 KAORI 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 加圧ピラティス		19:00~20:00		
27	28	29	30			
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			
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			

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

- ◆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。

