

studio03六本松 ★ ピラティス・グループ ★ スケジュール表 《1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 正月休み	2 正月休み	3 正月休み	4 11:00~12:00 16:00~17:00 KANA ピラティス 20:00~21:00 KAORI 空中ピラティス	5 11:30~12:30 KAORI 空中ピラティス 15:00~16:00	6 11:30~12:30 MAI ピラティス 15:00~16:00	7 11:30~12:30 KANA ピラティス 15:00~16:00
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						

8 11:00~12:00 15:00~16:00	9 11:00~12:00 17:00~18:00 KANA ピラティス 19:00~20:00	10 11:00~12:00 15:00~16:00 19:00~20:00 KAORI 加圧ピラティス	11 11:00~12:00 16:00~17:00 KANA ピラティス 20:00~21:00 KAORI 空中ピラティス	12 11:30~12:30 KAORI 空中ピラティス 15:00~16:00	13 11:30~12:30 MAI ピラティス 15:00~16:00	14 11:30~12:30 KANA ピラティス 15:00~16:00
---------------------------------	--	--	--	---	---	--

15 11:00~12:00 15:00~16:00 19:00~20:00 MAI ヒップ&コア	16 11:00~12:00 15:00~16:00 KANA ピラティス 19:00~20:00	17 11:00~12:00 15:00~16:00 19:00~20:00 KAORI 加圧ピラティス	18 11:00~12:00 16:00~17:00 KANA ピラティス 20:00~21:00 KAORI 空中ピラティス	19 11:30~12:30 KAORI 空中ピラティス 15:00~16:00	20 11:30~12:30 MAI ピラティス 15:00~16:00	21 11:30~12:30 KANA ピラティス 15:00~16:00
---	---	--	--	---	---	--

22 11:00~12:00 15:00~16:00 19:00~20:00 MAI ヒップ&コア	23 11:00~12:00 15:00~16:00 KANA ピラティス 19:00~20:00	24 11:00~12:00 15:00~16:00 19:00~20:00 KAORI 加圧ピラティス	25 11:00~12:00 16:00~17:00 KANA ピラティス 20:00~21:00 KAORI 空中ピラティス	26 11:30~12:30 KAORI 空中ピラティス 15:00~16:00	27 11:30~12:30 MAI ピラティス 15:00~16:00	28 11:30~12:30 KANA ピラティス 15:00~16:00
---	---	--	--	---	---	--

29 11:00~12:00 15:00~16:00 19:00~20:00 MAI ヒップ&コア	30 11:00~12:00 15:00~16:00 KANA ピラティス 19:00~20:00	31 11:00~12:00 15:00~16:00 19:00~20:00 KAORI 加圧ピラティス
---	---	--

 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。