

教室開催カレンダー

7月						
日	月	火	水	木	金	土
						1 ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
2	3	4 休館日	5 ・リフレッシュ朝ヨガ ・コアコンディショニング ・リラクセスヨガ	6 ・骨盤ストレッチ ・骨盤エクササイズ ・ZUMBA	7 ・ボディリセット	8 ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
9	10	11 休館日	12 ・リフレッシュ朝ヨガ ・コアコンディショニング ・リラクセスヨガ	13 ・骨盤ストレッチ ・骨盤エクササイズ ・ZUMBA	14 ・ボディリセット	15 ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
16	17	18 休館日	19 ・リフレッシュ朝ヨガ ・コアコンディショニング ・リラクセスヨガ	20 ・骨盤ストレッチ ・骨盤エクササイズ ・ZUMBA	21 ・ボディリセット	22 ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
23/30	24/31	25 休館日	26 ・リフレッシュ朝ヨガ ・コアコンディショニング ・リラクセスヨガ	27 ・骨盤ストレッチ ・骨盤エクササイズ ・ZUMBA	28 ・ボディリセット	29 ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
8月						
日	月	火	水	木	金	土
		1 休館日	2 ・リフレッシュ朝ヨガ ・コアコンディショニング ・リラクセスヨガ	3 ・骨盤ストレッチ ・骨盤エクササイズ ・ZUMBA	4 ・ボディリセット	5 ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
6	7	8 休館日	9 ・リフレッシュ朝ヨガ ・コアコンディショニング ・リラクセスヨガ	10 ・骨盤ストレッチ ・骨盤エクササイズ ・ZUMBA	11	12
13	14	15 休館日	16	17 ・骨盤ストレッチ ・骨盤エクササイズ ・ZUMBA	18 ・ボディリセット	19 ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
20	21	22 休館日	23 ・リフレッシュ朝ヨガ ・コアコンディショニング ・リラクセスヨガ	24 ・骨盤ストレッチ ・骨盤エクササイズ ・ZUMBA	25 ・ボディリセット	26 ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
27	28	29 休館日	30 ・リフレッシュ朝ヨガ ・コアコンディショニング ・リラクセスヨガ	31 ・骨盤ストレッチ ・骨盤エクササイズ ・ZUMBA		
9月						
日	月	火	水	木	金	土
					1 ・ボディリセット	2 ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
3	4	5 休館日	6 ・リフレッシュ朝ヨガ ・コアコンディショニング ・リラクセスヨガ	7 ・骨盤ストレッチ ・骨盤エクササイズ ・ZUMBA	8 ・ボディリセット	9 ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
10	11	12	13 ・リフレッシュ朝ヨガ ・コアコンディショニング ・リラクセスヨガ	14 ・骨盤ストレッチ ・骨盤エクササイズ ・ZUMBA	15 ・ボディリセット	16 ・はじめてのピラティス ・やさしいピラティス ・ベーシックヨガ
17	18	19	20 ・リフレッシュ朝ヨガ ・コアコンディショニング ・リラクセスヨガ	21	22 ・ボディリセット	23
24	25	26	27	28	29	30

- ・赤字の日は無料体験日になります。本申込をされた方も参加出来ます。是非ご参加ください。
- ・開催日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。