

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سس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سس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سس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سس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سس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سس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سس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سس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سس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سس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سس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。