

# 教室開催カレンダー

10月						
日	月	火	水	木	金	土
		1 休館日	2 ・体幹トレーニング教室	3 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	4 ・筋膜リリース&ストレッチ	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 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	10 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	11 ・筋膜リリース&ストレッチ	12 ・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
13	14	15 休館日	16 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	17 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	18 ・筋膜リリース&ストレッチ	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 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	24 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	25 ・筋膜リリース&ストレッチ	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 ・いすヨガ ・リラックスヨガ	31		
11月						
日	月	火	水	木	金	土
					1 ・筋膜リリース&ストレッチ	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 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	7 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	8 ・筋膜リリース&ストレッチ	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 休館日	13 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	14 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	15 ・筋膜リリース&ストレッチ	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 休館日	20 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	21 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	22 ・筋膜リリース&ストレッチ	23
24	25	26 休館日	27 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	28 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	29	30 ・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
12月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 休館日	4 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	5 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	6 ・筋膜リリース&ストレッチ	7 ・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	9	10 休館日	11 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	12 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	13 ・筋膜リリース&ストレッチ	14 ・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
15	16	17 休館日	18 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	19 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	20 ・筋膜リリース&ストレッチ	21 ・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
22	23	24 休館日	25 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラックスヨガ	26 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	27 ・筋膜リリース&ストレッチ	28
29 休館日	30 休館日	31 休館日				

・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。

# 教室開催カレンダー

1月						
日	月	火	水	木	金	土
			1 休館日	2 休館日	3 休館日	4
5	6	7 休館日	8 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラクソヨガ	9 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	10 ・筋膜リリース&ストレッチ	11 ・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
12	13	14 休館日	15 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラクソヨガ	16 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	17 ・筋膜リリース&ストレッチ	18 ・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
19	20	21 休館日	22 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラクソヨガ	23 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	24 ・筋膜リリース&ストレッチ	25 ・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
26	27	28 休館日	29 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラクソヨガ	30 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	31 ・筋膜リリース&ストレッチ	
2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 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラクソヨガ	6 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	7 ・筋膜リリース&ストレッチ	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	12 休館日	13 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	14 ・筋膜リリース&ストレッチ	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 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラクソヨガ	20 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	21 ・筋膜リリース&ストレッチ	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	24	25 休館日	26 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラクソヨガ	27 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	28 ・筋膜リリース&ストレッチ	
3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 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラクソヨガ	6 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	7 ・筋膜リリース&ストレッチ	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 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラクソヨガ	13 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	14 ・筋膜リリース&ストレッチ	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 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラクソヨガ	20	21 ・筋膜リリース&ストレッチ	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 ・いすヨガ ・体幹トレーニング教室 ・リラクソヨガ	27 ・姿勢改善ストレッチ ・美姿勢エクササイズ ・ZUMBA	28 ・筋膜リリース&ストレッチ	29

・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。