

10月

日	月	火	水	木	金	土
				1 9:00 (60分) 肩腰ほぐしヨガ	2	3
4	5	6 9:00 (60分) お腹ピラティス	7 21:00 (30分) 足部トレーニング 脚マッサージ	8 9:00 (60分) バランスカ アップヨガ	9	10
11	12	13 9:00 (60分) 美尻ピラティス	14	15 9:00 (60分) しっかり動く リフレッシュヨガ	16	17
18	19	20 9:00 (60分) 脚力アップ ピラティス	21 21:00 (30分) ストレッチポール とボールで緩める&ヨガ	22	23	24
25	26	27 9:00 (60分) 背骨を整える ピラティス	28 21:00 (30分) リラックス快眠ヨガ &呼吸法	29 9:00 (60分) 肩腰ほぐし ゆったりヨガ	30	31

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 9:00 お腹 ピラティス	4	5 9:00 しっかり動く リフレッシュヨガ	6	7
8	9	10 9:00 お尻 ピラティス	11 21:00 ストレッチポールで 緩める&快眠ヨガ	12 9:00 肩腰ほぐし ゆったりヨガ	13	14
15	16	17 9:00 脚力アップ ピラティス	18	19 9:00 バランスカ アップヨガ	20	21
22	23	24 調整 ピラティス (背骨・肩)	25 21:00 リラックス快眠ヨガ &呼吸法	26 9:00 肩腰ほぐし ゆったりヨガ	27	28
29	30					

※毎週の夜レッスンや土日レッスンをご希望の方はお問い合わせください。