

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 (60分) お腹 ピラティス	4	5 9:00 (60分) しっかり動く リフレッシュヨガ	6	7
8	9	10 9:00 (60分) お尻 ピラティス	11 21:00 (30分) ストレッチポールで 緩める&快眠ヨガ	12 9:00 (60分) 肩腰ほぐし ゆったりヨガ	13	14
15	16	17 9:00 (60分) 調整・緩める ピラティス	18	19 9:00 (60分) バランスカ アップヨガ	20	21
22	23	24 9:00 (60分) 脚力アップ ピラティス	25 21:00 (30分) リラックスヨガ &呼吸法	26 9:00 (60分) 肩腰ほぐし ゆったりヨガ	27	28
29	30					

※夜レッスンや土日レッスンをご希望の方はお知らせください(^^)