

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1 9:00 お腹 ピラティス	2	3 9:00 しっかり動く フローヨガ	4	5
6	7	8 9:00 お尻 ピラティス	9 21:00 ストレッチポール と快眠ヨガ	10 9:00 肩腰ほぐし ゆったりヨガ	11	12
13	14	15 9:00 調整・緩める ピラティス	16	17 9:00 バランスカ アップヨガ	18	19
20	21	22 9:00 脚力アップ ピラティス	23 21:00 リラックスヨガ &呼吸法	24 9:00 肩腰ほぐし ゆったりヨガ	25	26
27 9:00 ピラティス 総復習トレ	28	29	30 9:00 ヨガ納め しっかり動く フローヨガ とリラックス法	31		

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 9:00 お尻 ピラティス	6	7 9:00 肩腰ほぐし ゆったりヨガ	8	9
10	11	12 9:00 調整 ピラティス	13	14 9:00 しっかり動く フローヨガ	15	16
17 要予約 9:00 しっかりフローヨガ &呼吸法で体内活性化	18	19 9:00 脚力アップ ピラティス	20	21 9:00 肩腰ほぐし ゆったりヨガ	22	23
24	25	26 9:00 お腹 ピラティス	27	28 9:00 バランスカ アップヨガ	29	30
31						