

# 4月

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

# 5月

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