

10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 9:00 お尻・お腹 しっかりピラティス	6	7 9:00 肩腰ほぐし ゆったりヨガと呼吸	8	9
10	11	12 9:00 調整ピラティス	13	14 9:00 流れるような 集中フローヨガ	15	16
17	18	19 9:00 お尻・お腹 しっかりピラティス	20	21 9:00 肩腰ほぐし ゆったりヨガと呼吸	22	23
24	25	26 9:00 足部・脚力・ バランスカアアップ ピラティス	27	28 9:00 流れるような 集中フローヨガ	29	30
31						

11月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 9:00 お尻・お腹 しっかりピラティス	3	4 9:00 肩腰ほぐし ゆったりヨガと呼吸	5	6
7	8	9 9:00 調整ピラティス	10	11 9:00 流れるような 集中フローヨガ	12	13
14	15	16 9:00 お尻・お腹 しっかりピラティス	17	18 9:00 肩腰ほぐし ゆったりヨガと呼吸	19	20
21	22	23	24	25 9:00 流れるような 集中フローヨガ	26	27
28	29	30 9:00 足部・脚力・ バランスカアアップ ピラティス				