

studio03六本松 ★ ピラティス・グループ ★ スケジュール表 《7月》
 エクササイズ

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 日曜日

- ◆レッスンは事前予約制です。
- ◆事情により、担当者の代行や内容を一部変更することがあります。

TEL (092)732-7720
 MAIL 03ropponmatsu@kub.biglobe.ne.jp



1	2
11:30~12:30 KAORI ストレッチ&トレーニング	11:30~12:30 KUMI やさしいピラティス
15:00~16:00	15:00~16:00

3	4	5	6	7	8	9
11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00 KAORI やさしいピラティス	11:00~12:00 KANA ボディメイクピラティス	11:00~12:00	11:30~12:30 KAORI ストレッチ&トレーニング	11:30~12:30 KUMI やさしいピラティス
15:00~16:00	15:00~16:00 KANA やさしいピラティス	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00
19:00~20:00 MAI ヒップ&コア	19:00~20:00	19:00~20:00 KUMI やさしいピラティス	20:00~21:00 KAORI やさしいピラティス	19:00~20:00		

10	11	12	13	14	15	16
11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00 KANA ボディメイクピラティス	11:00~12:00	11:30~12:30 KAORI ストレッチ&トレーニング	11:30~12:30 KUMI やさしいピラティス
15:00~16:00	15:00~16:00 KANA やさしいピラティス	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00
19:00~20:00 MAI ヒップ&コア	19:00~20:00	19:00~20:00 KUMI やさしいピラティス	20:00~21:00 KAORI やさしいピラティス	19:00~20:00		

17	18	19	20	21	22	23
11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00 KAORI やさしいピラティス	11:00~12:00 KANA ボディメイクピラティス	11:00~12:00	11:30~12:30 KAORI ストレッチ&トレーニング	11:30~12:30 KUMI やさしいピラティス
15:00~16:00	15:00~16:00 KANA やさしいピラティス	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00
	19:00~20:00	19:00~20:00 KUMI やさしいピラティス	20:00~21:00 KAORI やさしいピラティス	19:00~20:00		

24	25	26	27	28	29	30
11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00 KAORI やさしいピラティス	11:00~12:00 KANA ボディメイクピラティス	11:00~12:00	11:30~12:30 KAORI ストレッチ&トレーニング	11:30~12:30 KUMI やさしいピラティス
15:00~16:00	15:00~16:00 KANA やさしいピラティス	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00
19:00~20:00 MAI ヒップ&コア	19:00~20:00	19:00~20:00 KUMI やさしいピラティス	20:00~21:00 KAORI やさしいピラティス	19:00~20:00		

31
11:00~12:00
15:00~16:00
19:00~20:00 MAI ヒップ&コア

は、ピラティスのグループレッスンです。

は、グループでのエクササイズクラスです。