

2019年2月 レッスンスケジュール

| Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|---|-------------------------------------|---------------------------------------|---|--|---|
| | | | | | |
| 姿勢矯正 ピラティス 11:00~12:00 | 産後の骨盤ケア ピラティス 11:00~12:00 | | トータル コーディネート ピラティス 11:00~12:00 | O脚・太ももすっきり ピラティス 11:00~12:00 | |
| | | 肩こり腰痛ほぐれる ピラティス 13:00~14:00 | | | 姿勢矯正 ピラティス (2,16日休講) 14:00~15:00 |
| | | | | | |
| トータル コーディネート ピラティス 20:00~21:00 | | 姿勢矯正ピラティス 19:00~20:00 | | 週末リセット ピラティス (15,22日休講) 19:00~20:00 | |