

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	