

# 2019年3月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土
	<b>9:30~10:30</b> 産後の骨盤ケア ピラティス (肩こり・腰痛編)		<b>9:30~10:30</b> 産後の骨盤ケア ピラティス (下半身・お腹の引締め編)		
<b>13:00~14:00</b> 姿勢矯正 ピラティス		<b>13:00~14:00</b> 肩こり腰痛ほぐれる ピラティス		<b>13:00~14:00</b> O脚・太ももすっきり ピラティス	
<b>20:00~21:00</b> トータルボディ コーディネート ピラティス		<b>19:00~20:00</b> 姿勢矯正 ピラティス		<b>19:00~20:00</b> 週末リセット ピラティス (1日休講)	