

2019年4月 レッスンスケジュール

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