

2019年6月 レッスンスケジュール



月	火	水	木	金	土
	10:00~11:00 産後の骨盤ケア ピラティス (4日外部指導のため 休講)		10:00~11:00 産後の骨盤ケア ピラティス		
13:00~14:00 姿勢矯正 ピラティス		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		20:00~21:00 週末リセット ピラティス	