

2019年12月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
午前							10:00~11:00 トータルボディ コーディネート ピラティス 開催日：8日 (29日特別レッスン)
午後			13:00~14:00 肩こり・腰痛改善 ピラティス		13:00~14:00 姿勢矯正 ピラティス		
夜	20:30~21:30 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				