

7月グループプ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 (5,12,19日休講)
午後					13:00~14:00 姿勢矯正 ピラティス (24日休講)		
夜	20:30~21:30 トータルボディ コーディネート		19:00~20:00 姿勢矯正 ピラティス				