

2020年

8月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3 10:00 ピラティス	4 19:15 ピラティス	5 10:00 ピラティス	6 13:30 男性クラス 19:15 ピラティス	7	8
9	10 山の日	11 19:15 ピラティス	12 10:00 ピラティス	13 13:30 男性クラス 19:15 ピラティス 20:15 エアロ&ストレッチ	14	15
16	17 10:00 ピラティス 11:00 エアロ&ストレッチ	18 19:15 ピラティス 20:15 エアロ&ストレッチ	19 10:00 ピラティス	20 お休み	21	22
23	24 10:00 ピラティス	25 19:15 ピラティス 20:15 エアロ&ストレッチ	26 10:00 ピラティス	27 13:30 男性クラス 19:15 ピラティス 20:15 エアロ&ストレッチ	28	29
30	31 10:00 ピラティス 11:00 エアロ&ストレッチ	エアロ&ストレッチは、エアロビクス30分とストレッチ15分の軽い有酸素運動です。どのクラスでも2回まで予約できます。チケットの方も1回分でご参加いただけます。現金の方は2,000円/回です。				