

2022

6

ピラティススタジオForever31

日	月	火	水	木	金	土
6/12(日) 糖質オフで痩せごはん♪ 1時間半で6品を作り置き!これで3日間は楽できる♡ 場所:大富士交流センター			1 10:00 ピラティス	2 13:30 男のピラティス 19:15 ピラティス	3	4
5	6 10:00 ピラティス	7 10:00 脳トレエアロ (大富士交流センター) 19:15 ピラティス	8 10:00 ピラティス	9 13:30 男のピラティス 19:15 ピラティス	10	11
12 9:00~12:00 糖質オフの 痩せごはん作り	13 10:00 ピラティス	14 10:00 脳トレエアロ (大富士交流センター) 19:15 ピラティス	15 10:00 ピラティス	16 13:30 男のピラティス 19:15 ピラティス	17	18
19	20 10:00 ピラティス	21 10:00 脳トレエアロ (大富士交流センター) 19:15 ピラティス	22 10:00 ピラティス	23 13:30 男のピラティス 19:15 ピラティス	24	25
26	27 10:00 ピラティス	28 10:00 脳トレエアロ (大富士交流センター) 19:15 ピラティス	29 10:00 ピラティス	30 13:30 男のピラティス 19:15 ピラティス	1	2