

2023 11

グループプレッスンスケジュール ピラティススタジオForever31

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-------------------------------------|--|-------------------|--|----|----|
| 29 | 30 | 31 | 1 10:00 ピラティス | 2 13:30 男のピラティス 夜クラスお休み | 3 | 4 |
| 5 | 6 10:00 ピラティス 11:00 下半身ダイエット | 7 10:00 エアロビクス (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 20:00 下半身ダイエット | 10 | 11 |
| 12 | 13 10:00 ピラティス 11:00 下半身ダイエット | 14 10:00 エアロビクス (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 20:00 下半身ダイエット | 17 | 18 |
| 19 | 20 10:00 ピラティス 11:00 下半身ダイエット | 21 10:00 エアロビクス (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 勤労感謝の日 | 24 | 25 |
| 26 | 27 10:00 ピラティス 11:00 下半身ダイエット | 28 10:00 エアロビクス (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 20:00 下半身ダイエット | 1 | 2 |

