

2024

2

ピラティススタジオForever31  
グループレッスンスケジュール

| 日  | 月                                  | 火                 | 水                 | 木   | 金       | 土  |
|----|------------------------------------|-------------------|-------------------|---|---------|----|
| 28 | 29                                 | 30                | 31                | 1<br>13:30 男のピラティス<br>19:15 ピラティス<br>20:15 下半身ダイエット | 2       | 3  |
| 4  | 5<br>10:00 ピラティス<br>11:00 下半身ダイエット | 6<br>19:15 ピラティス  | 7<br>10:00 ピラティス  | 8<br>13:30 男のピラティス<br>19:15 ピラティス<br>20:15 下半身ダイエット | 9       | 10 |
| 11 | 12 振替休日                            | 13<br>19:15 ピラティス | 14<br>10:00 ピラティス | 15<br>13:30 男のピラティス<br>19:15 ピラティス                  | 16      | 17 |
| 18 | 19<br>10:00 ピラティス                  | 20<br>19:15 ピラティス | 21<br>10:00 ピラティス | 22<br>13:30 男のピラティス<br>19:15 ピラティス                  | 23 天皇誕生 | 24 |
| 25 | 26<br>10:00 ピラティス                  | 27<br>19:15 ピラティス | 28<br>10:00 ピラティス | 29<br>13:30 男のピラティス<br>19:15 ピラティス                  | 1       | 2  |