

2024

5

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 昭和の日                             | 30                              | 1                 | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6 振替休日                              | 7<br>19:15 ピラティス                | 8<br>10:00 ピラティス  | 9<br>13:30 男のピラティス<br>19:15 ピラティス                    | 10 | 11 |
| 12 | 13<br>10:00 ピラティス<br>11:00 下半身ダイエット | 14<br>19:15 ピラティス<br>14:00 笑いヨガ | 15<br>10:00 ピラティス | 16<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 | 17 | 18 |
| 19 | 20<br>10:00 ピラティス<br>11:00 下半身ダイエット | 21<br>19:15 ピラティス               | 22<br>10:00 ピラティス | 23<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 | 24 | 25 |
| 26 | 27<br>10:00 ピラティス<br>11:00 下半身ダイエット | 28<br>19:15 ピラティス               | 29<br>10:00 ピラティス | 30<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 | 31 | 1  |