

2024

9

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
1	2 10:00 ピラティス 11:00 下半身筋 力アップ	3 19:15 ピラティス	4 10:00 ピラティス	5 13:30 男のピラティス 19:15 ピラティス	6	7 14:00 55歳からの エアロビクス
8	9 10:00 ピラティス 11:00 下半身筋 力アップ	10 19:15 ピラティス	11 10:00 ピラティス	12 13:30 男のピラティス 19:15 ピラティス 20:15 下半身筋力 アップ	13	14
15	16 敬老の日	17 19:15 ピラティス	18 10:00 ピラティス	19 13:30 男のピラティス 19:15 ピラティス 20:15 下半身筋力 アップ	20	21 14:00 55歳からの エアロビクス
22	23 振替休日	24 19:15 ピラティス	25 10:00 ピラティス	26 13:30 男のピラティス 19:15 ピラティス 20:15 下半身筋力 アップ	27	28 14:00 55歳からの エアロビクス
29	30 10:00 ピラティス 11:00 下半身筋 力アップ					