



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
29	30	31	01 ストレッチーズ®10:00 <small>11:30~17:00の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能</small>	02 <small>10:00~17:00の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能</small>	03	04
05 親子ストレッチーズ®16:00 <small>14:00~15:30の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能</small>	06 ストレッチーズ®10:30 <small>12:30~17:00の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能</small>	07 プレピラティス(荒木) 19:00	08 肩こり・猫背改善10:00 <small>11:30~17:00の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能</small>	09 ママとベビーの幸せ抱っこ と産後ママの姿勢のお話13:00 産後の骨盤ピラティス(澤田) 10:30	10	11
12	13 ストレッチーズ® あずりは開催10:30	14 プレピラティス(荒木) 19:00	15 ストレッチーズ®10:00 増設ストレッチーズ®11:30 <small>11:30~17:00の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能</small>	16 <small>10:00~17:00の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能</small>	17	18
19 マタニティピラティス(澤田) 10:30 <small>13:30~17:00の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能</small>	20 腰痛・反り腰改善10:30 <small>12:00~17:00の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能</small>	21 プレピラティス(荒木) 19:00	22 <small>10:00~17:00の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能</small>	23 ストレッチーズ®10:30 <small>12:30~14:00の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能</small>	24	25
26 <small>13:30~17:00の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能</small>	27 ストレッチーズ® あずりは開催10:30 親子ストレッチーズ® 厚別開催16:00	28 プレピラティス(荒木) 19:00 <small>10:00~12:00の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能</small>	01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11

※各レッスン詳細はFacebook又はアメブロにてご確認ください。お申し込みは各案内ページリンク先からか、メッセージ又はお電話にてお願いします。

※レッスン名の後に名前がないものは全て担当平川、あずりは平岡開催と記載した以外のレッスンは全て円山スタジオ開催です。



Facebook



アメブロ