

# 10月



| 月曜日  | 火曜日  | 水曜日   | 木曜日   | 金曜日  | 土曜日                            | 日曜日 |
|--|--|---|---|--|--------------------------------|-----|
|  |  |   |   |  |                                | 01  |
| 02<br>ストレッチーズ14:00～<br>あすりは平岡開催              | 03<br>ストレッチーズ10:00～  | 04<br>プレピラティス(荒木)<br>19:00～   | 05<br>12:00～17:00の間個人セッション・<br>レッスンリクエスト開催可能                                    | 06<br>13:00～17:00の間個人セッション・<br>レッスンリクエスト開催可能 | 07                             | 08  |
| 09   | 10<br>優しいピラティス(澤田)<br>10:30～   | 11<br>ストレッチーズ10:30～<br>あすりは平岡開催<br>プレピラティス(荒木) 19:00                          | 12<br>肩こり・猫背改善10:00～<br>ストレッチーズ11:30～<br>13:30～17:00の間個人セッション・<br>レッスンリクエスト開催可能 | 13<br>10:00～17:00の間個人セッション・<br>レッスンリクエスト開催可能 | 14<br>マタニティピラティス(澤田)<br>10:30～ | 15  |
| 16<br>ストレッチーズ14:00～<br>あすりは平岡開催              | 17<br>たいかんヨガ(光安)<br>13:30～<br>10:00～13:00の間個人セッション・<br>レッスンリクエスト開催可能 | 18<br>プレピラティス(荒木)<br>19:00～   | 19<br>ストレッチーズ10:00～<br>11:30～17:00の間個人セッション・<br>レッスンリクエスト開催可能                   | 20   | 21                             | 22  |
| 23<br>13:30～17:00の間個人セッション・<br>レッスンリクエスト開催可能 | 24   | 25<br>ストレッチーズ10:30～<br>あすりは平岡開催<br>マタニティピラティス(澤田) 10:30<br>プレピラティス(荒木) 19:00～ | 26<br>腰痛・反り腰改善10:00～<br>ストレッチーズ11:30～<br>13:30～17:00の間個人セッション・<br>レッスンリクエスト開催可能 | 27<br>10:00～17:00の間個人セッション・<br>レッスンリクエスト開催可能 | 28                             | 29  |
| 30<br>ストレッチーズ14:00～<br>あすりは平岡開催              | 31   |   |   |  |                                |     |

※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。

携帯電話090-8707-5641

※レッスン名の後に名前がないものは全て担当平川、あす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。

