

12月



| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|---|--|--|--|---|----------|----------|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 01 腰痛・反り腰改善10:00 <small>11:30～13:30の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能</small> | 02 休み | 03 休み |
| 04 CITTA手帳講座 | 05 CITTA手帳講座 | 06 プレピラティス(荒木) 19:00 | 07 ストレッチーズ®10:00 X`masランチ会 | 08 X`masイベント 詳細は後日ご案内 | 09 休み | 10 休み |
| 11 <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> | 12 親子ストレッチーズ® 厚別開催16:00 <small>10:00～12:30の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能</small> | 13 ストレッチーズ®あすりは開催10:30 マタニティピラティス(澤田) 10:30 プレピラティス(荒木) 19:00 | 14 肩こり・猫背改善10:00 | 15 ママとベビーの幸せ抱っこ と産後ママの姿勢のお話 | 16 休み | 17 休み |
| 18 <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> | 19 ママとベビーのカラダケア in西野11:00 <small>産後の骨盤ピラティス(澤田) 10:30</small> | 20 プレピラティス(荒木) 19:00 | 21 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> | 22 4つのポジショニングセミナー 10:30～ <small>14:00～17:00の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能</small> | 23 休み | 24 休み |
| 25 親子ストレッチーズ® あすりは開催14:00 | 26 ストレッチーズ®10:00 | 27 ストレッチーズ® あすりは開催10:30 プレピラティス(荒木) 19:00 | 28 親子ストレッチーズ® 円山開催10:00 <small>13:00～17:00の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能</small> | 29 休み | 30 休み | 31 休み |

※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。

