

5月



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
23 腰痛・反り腰改善 12:15～17:00の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能	24 ストレッチズ® あすりは平岡開催10:30 親子ストレッチズ® 厚別開催16:00	25 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 プレピラティス(荒木)	26 10:00～14:30の間 個人セッション・レッスンリクエスト開催可能	27 ストレッチズ®10:30 12:15～17:00の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能	28 お休み	29 お休み
30 お休み	01 ストレッチズ®10:30	02 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 プレピラティス(荒木)	03 お休み	04 お休み	05 お休み	06 お休み
07 肩こり・猫背改善 12:15～13:30の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能	08 3周年イベントWEEK ヨガ&ピラティス(澤田) 10:30	09 15:30～17:00の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能 プレピラティス(荒木)	10	11 15:30～17:00の間 個人セッション・レッスンリクエスト開催可能	12 ストレッチズ®11:00	13 お休み
14 ママヨガwithベビー スペシャルレッスン 12:15～13:30の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能	15 おしえてあやちゃん!! in円山ハルテラス	16 産後ピラティス(澤田) 10:30 マタニティピラティス(澤田) 13:00 プレピラティス(荒木)	17 ストレッチズ®10:30 12:15～14:30の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能	18 腰痛・反り腰改善10:30 12:15～17:00の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能	19 お休み	20 お休み
21 骨盤調整10:30 12:15～13:30の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能	22 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	23 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 プレピラティス(荒木)	24 10:00～14:30の間 個人セッション・レッスンリクエスト開催可能	25 ストレッチズ®10:30 12:15～17:00の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能	26 お休み	27 お休み
28 10:00～15:00の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能	29 13:00～14:30の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能	30	31 ストレッチズ®10:30 12:15～14:30の間個人セッション・レッスンリクエスト開催可能			

※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・厚別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。(円山/緑、厚別/水色、平岡/黄色表記しています)



Facebook



アメブロ