

# 12月



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
26	27	28	29	30	01	02
03 ストレッチズ® (ピ)10:30 12:00~13:30の間 個人セッション・レッス ンリクエスト開催可能	04 12:00~14:00の間 個人セッション・レッス ンリクエスト開催可能	05 13:00~15:00の間 個人セッション・レッス ンリクエスト開催可能	06 ストレッチズ® (コ)10:30 12:00~14:30の間 個人セッション・レッス ンリクエスト開催可能	07 13:00~15:00の間 個人セッション・レッス ンリクエスト開催可能	08	09
10 ストレッチズ® (ア)10:30 10:00~13:30の間 個人セッション・レッス ンリクエスト開催可能	11 骨盤調整クラス 10:30	12 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	13 ご予約済	14 ご予約済	15	16
17 厚別サークル10:30	18 COCOROYOIクリスマス ランチ会 (SIO) 11:30 親子ストレッチズ® 厚別開催16:10	19 13:00~15:00の間 個人セッション・レッス ンリクエスト開催可能	20 ストレッチズ® (ピ)10:30 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	21 ストレッチズ® (コ)13:00	22	23
24 OFF	25 脇坂さやかさんトリートメント	26 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 清田サークル13:00	27 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 親子ストレッチズ®13:00	28 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	29	30
31 OFF	01 OFF	02 OFF	03 OFF	04 OFF	05	06

※ストレッチズはピラティス編 (ピと表記) コンディショニング編 (コと表記) に加えアクティブ編 (アと表記) も登場! 汗をかきたい方におススメ!!

※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LINE@・メッセージ・お電話にてお願いしま

※レッスン名の後に名前がないものは全て担当平川、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)

