

## 2018年5月 セミパーソナルレッスン予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		19:15~20:15 高強度サーキット 鈴木				12:30~13:30 ピラティス& トレーニング
6	7	8	9	10	11	12
9:00~16:00 石老山トレッキング 蛭名先生、鈴木		19:15~20:15 ピラティス 鈴木			19:00~20:00 ピラティス 鈴木	12:30~13:30 ピラティス& トレーニング 田中
13		15	16	17	18	19
12:00~14:00 美容食講座 村上先生		19:15~20:15 加圧ウェアトレーニング 鈴木			19:00~20:00 ピラティス 鈴木	12:30~13:30 ピラティス& トレーニング 田中
20		22	23	24	25	26
		19:15~20:15 パーフェクトストレッチ 鈴木				12:30~13:30 ピラティス& トレーニング 田中
27	28	29	30	31		
13:30~14:30 スローファイティングス トレッチ&ミット打 鈴木		19:15~20:15 高強度サーキット 鈴木				

**13日15:00~16:00**  
**高強度サーキット**  
**鈴木**

**13日16:15~17:15**  
**加圧ウェア**  
**グループレッスン**  
**鈴木**