

2018年6月 セミパーソナルレッスン予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					19:00~20:00 ピラティス	12:30~13:30 ピラティス& トレーニング
3		5	6	7	8	9
				19:15~20:15 加圧ウェアトレーニング 鈴木		12:30~13:30 ピラティス& トレーニング 田中
10	11	12	13	14	15	16
13:00~15:00 コーヒーテイasting (イベント) 鈴木、望月先生		19:15~20:15 高強度サーキット 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
17	18	19	20	21	22	23
11:30 高強度サーキット 鈴木	17日13:00~14:00 加圧ウェア 鈴木	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
24	25	26	27	28	29	30
10:00~12:00 バレエコンディショニング 水井、鈴木		19:15~20:45 よく寝れて目覚め爽やか ピラティス 河内、鈴木			19:00~20:00 ピラティス 鈴木	

10日15:30~16:30
スローファイティング
ストレッチ&ミット打
鈴木

16日16:00~18:00
ヨガ&ピラティス
古町、山中