

2018年 12月 セミパーソナルレッスン予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
						12:30~13:30 ピラティス& トレーニング
2	3	4	5	6	7	8
11:00~13:00 美容食講座 村上先生	<u>9日10:00~12:00</u> <u>セルフケア講座</u> <u>和泉先生</u>	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
9		11	12	13	14	15
12:30~14:00 スピーチトレーニング講座 小島先生		<u>9日15:00~16:00</u> <u>ファイティングEX&</u> <u>ミット打</u> <u>鈴木</u>	19:15~20:15 ピラティス 鈴木			19:00~20:00 ピラティス 鈴木
16	18		19	20	21	22
		19:15~20:15 ピラティス 鈴木				12:30~13:30 ピラティス& トレーニング 田中
23	24	25	26	27	28	29