

2019 年 1 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
						12:30~13:30 ピラティス& トレーニング
6			9	10	11	12
15:00~17:00 セルフケア講座 和泉先生					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	14	15	16	17	18	19
11:00~13:00 美容食 スキンケア 村上先生		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
20	21	22	23	24	25	26
13:00~15:00 メンタルトレーニング講座 伴先生		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
27	28	29	30	31		
		19:15~20:15 ピラティス 鈴木				

6日13:00~14:15
スローファイティング
ストレッチ&ミット打
鈴木