

## 2018年 11月 セミパーソナルレッスン予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					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
4		6	7	8	9	10
11:30~13:30 身体作りに役立つ!包丁 なしでも出来る時短料理 小野寺先生		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
11		13	14	15	16	17
14:00~16:00 メイク講座 森田先生		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
18	19	20	21	22	23	24
10:30~11:30 ファイティングストレッチ& ミット打 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
25		27	28	29	30	
10:00~12:00 バレエコンディショニング 水井先生、鈴木		19:15~20:15 ピラティス 鈴木				

4日15:00~17:00  
セルフケア講座  
和泉先生

11日16:30~18:00  
日本酒テイスティング

25日16:30~17:30  
スタイリストが選ぶ  
女性へのプレゼン  
ト講座  
作田先生