

2018年8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
					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
5		7	8	9	10	11
15:00~16:00 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 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
12	13	14	15	16	17	18
		19:15~20:15 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
19	20	21	22	23	24	25
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
26	27	28	29	30	31	
16:00~17:30 スピーチトレーニング講座 小島先生		19:15~20:15 サーキット 鈴木			19:00~20:00 ピラティス 鈴木	

15日11:00~12:30
カラオケ講座
角田先生