

2018 年 4 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	6	7
11:00~12:00 高強度サーキット 鈴木	<u>1日12:30~13:30</u> <u>加圧ウエア</u> <u>グループレッスン</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	12:30~13:30 ピラティス& トレーニング
8	9	10	11	12	13	14
		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
15	16	17	18	19	20	21
12:00~14:00 コーヒーテイasting (イベント) 鈴木、望月先生		19:15~20:15 加圧ウエアトレーニング 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
22	23	24	25	26	27	28
15:00~17:00 ①ほろ酔いピラティス 鈴木、大橋先生	<u>22日17:30~19:30、</u> <u>②ほろ酔いピラティス</u> <u>鈴木、大橋先生</u>	19:15~20:15 パーフェクトストレッチ 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
29	30					