

2018年 7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
14:00~16:00 メイク講座	<u>1日16:30~18:00</u> <u>日本酒テイasting</u>	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
8	9	10	11	12	13	14
11:00~13:00 美容食講座 村上先生	<u>15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 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		17	18	19	20	21
15:00~17:00 ①ほろ酔いピラティス 鈴木、大橋先生		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
22	23	24	25	26	27	28
13:30~14:30 スローファイティングス ストレッチ&ミット打 鈴木	<u>29日13:00~15:00</u> <u>[拒食症、摂食障</u> <u>害について]</u> <u>心理カウンセラー</u> <u>宇佐見先生</u>	19:15~20:15 加圧ウェアトレーニング 鈴木				12:30~13:30 ピラティス& トレーニング 田中
29		31				
10:00~12:00 スタイリング講座 作田先生		19:15~20:15 ピラティス 鈴木				