

6月オンラインレッスンスケジュール

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---|--|--|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 16時30分～17時15分 ピラティス 中井IR | | 18時00分～18時30分 M Swing 中井IR | | 16時30分～16時55分 美ボディ コンディショニング 佐々木IR | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | | 15時00分～15時20分 可動域改善 モビリティトレーニング 中井IR | | 16時00分～16時20分 コアトレーニング 初級 佐々木IR | | 13時00分～13時20分 ヒップアップ チャレンジ 佐々木IR |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 10時15分～11時00分 ピラティス 中井IR | | | 12時00分～12時20分 コアトレーニング 中級 佐々木IR | | 16時30分～16時55分 美ボディ コンディショニング 佐々木IR | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | | 16時00分～16時30分 コアトレーニング 上級 中井IR | | 20時00分～20時20分 ゆっくりリラックス お休みストレッチ 佐々木IR | | 14時00分～14時30分 M Swing 中井IR |
| 28 | 29 | 30 | | | | |
| | 10時15分～11時00分 ピラティス 中井IR | | | | | |