

## 8月オンラインレッスンスケジュール

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
					10時15分～10時25分 ちょこっと ピラティス 中井IR	
8	9	10	11	12	13	14
		15時00分～16時10分 コアトレーニング 初級 佐々木IR		18時00分～18時10分 二の腕引き締め 簡単トレーニング 佐々木IR		
15	16	17	18	19	20	21
	15時00分～15時15分 バランス力向上！ 足裏トレーニング 佐々木IR		17時00分～17時10分 コアトレーニング 中級 中井IR		10時15分～11時00分 ピラティス 中井IR	
22	23	24	25	26	27	28
		16時00分～16時15分 コアトレーニング 上級 中井IR				13時00分～13時10分 美ボディ コンディショニング 佐々木IR
29	30	31				
		10時15分～10時25分 ちょこっと ピラティス 中井IR				