

9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
					10時15分～10時25分 ちょこっと ピラティス 中井IR	
5	6	7	8	9	10	11
	15時00分～15時15分 簡単！自宅で シェイプアップ エクササイズ 佐々木IR			13時00分～13時10分 二の腕スッキリ エクササイズ初級 佐々木IR		
12	13	14	15	16	17	18
14時30分～14時40分 コアトレーニング 中級 佐々木IR		10時15分～10時25分 ちょこっと ピラティス 中井IR			18時45分～19時00分 ヒップアップ チャレンジ 佐々木IR	
19	20	21	22	23	24	25
		13時00分～13時15分 コアトレーニング 上級 中井IR			10時15分～10時25分 ちょこっと ピラティス 中井IR	
26	27	28	29	30		
11時00分～11時10分 美ボディ コンディショニング 佐々木IR		10時15分～11時00分 ピラティス 中井IR				