

## 10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	8	9
	15時00分～15時15分 <b>Mswing</b> 中井IR			18時00分～18時10分 身体を楽に！！ 身体機能改善エクササイズ 佐々木IR		
10	11	12	13	14	15	16
14時30分～14時40分 目指せ桃尻！ ヒップアップトレーニング 佐々木IR		10時15分～10時30分 ちょこっとピラティス 中井IR			18時45分～19時00分 コアトレーニング初級 佐々木IR	
17	18	19	20	21	22	23
		13時00分～13時15分 モビリティエクササイズ 中井IR			10時15分～10時30分 ちょこっとピラティス 中井IR	
24	25	26	27	28	29	30
11時00分～11時10分 美脚を手に入れよう！ 脚痩せエクササイズ 佐々木IR		14時00分～14時15分 コアトレーニング上級 佐々木IR		17時00分～17時45分 ピラティス 佐々木IR		
31						
14時00分～14時10分 美ボディ コンディショニング 佐々木IR						