

2021年11月 多目的ルーム プログラムスケジュール

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		講師: Maya				講師: Yasuko
	1	2	3	4	5	6
		18:00 ヨガ 19:00 ヨガ	18:00 ヨガ 19:00 ピラティス			11:15 ピラティス 12:30 ピラティス
7	8	9	10	11	12	13
		18:00 ヨガ 19:00 ヨガ	18:00 ヨガ 19:00 ピラティス			11:15 ピラティス 12:30 ピラティス
14	15	16	17	18	19	20
		18:00 ヨガ 19:00 ヨガ	18:00 ヨガ 19:00 ピラティス			11:15 ピラティス 12:30 ピラティス
21	22	23	24	25	26	27
		18:00 ヨガ 19:00 ヨガ	18:00 ヨガ 19:00 ピラティス			11:15 ピラティス 12:30 ピラティス
28	29	30				
		18:00 ヨガ 19:00 ヨガ				