

# 2020年8月



月	火	水	木	金	土	日
					1	2
~レッスンお休み~ 12日(水) 31日(月)		体験お申し込みはこちらから LINE : @230lrddh E-mail:pilatesstudio_kanon@yahoo.co.jp			12:15~ボディメイクヨガ	12:15~yoga太陽礼拝
					14:30~ カーディオピラティス	14:30~ フリーピラティス
3	4	5	6	7	8	9
19:45~ カーディオピラティス		19:45~骨盤底筋ピラティス			12:15~ボディメイクヨガ	12:15~yoga太陽礼拝
20:30~フリーピラティス		20:30~ボディメイクヨガ			14:30~ カーディオピラティス	14:30~ フリーピラティス
10	11	12	13	14	15	16
19:45~ カーディオピラティス					12:15~ボディメイクヨガ	12:15~yoga太陽礼拝
20:30~フリーピラティス					14:30~ カーディオピラティス	14:30~ フリーピラティス
17	18	19	20	21	22	23
19:45~ カーディオピラティス		19:45~骨盤底筋ピラティス			12:15~ボディメイクヨガ	12:15~yoga太陽礼拝
20:30~フリーピラティス		20:30~ボディメイクヨガ			14:30~ カーディオピラティス	14:30~ フリーピラティス
24/31	25	26	27	28	29	30
19:45~ カーディオピラティス		19:45~骨盤底筋ピラティス			12:15~ボディメイクヨガ	12:15~yoga太陽礼拝
20:30~フリーピラティス		20:30~ボディメイクヨガ			14:30~ カーディオピラティス	14:30~ フリーピラティス

