

# 2020年9月



月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
			~レッスンお休み~ 2日(水) 5(土) 6(日) 20日(日)		体験お申し込みはこちらから LINE : @230lrddh E-mail:pilatesstudio_kanon@yahoo.co.jp	
7	8	9	10	11	12	13
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
14	15	16	17	18	19	20
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	
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	
21	22	23	24	25	26	27
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
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

