

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
11/29	11/30	1 身体改善Yoga 11時～12時 エクササイズF 17時～18時	2 身体改善Hストレッチ 11時～11時30分 エクササイズH 11時35分～12時10分	3 エクササイズF 17時～18時	4 モビバン特典レッスン 20時～21時	5 身体改善F骨盤 21時～22時
6 エクササイズF 20時～21時	7 身体改善F姿勢 11時～12時 身体改善Hストレッチ 17時～17時30分 エクササイズH 17時35分～18時10分	8 身体改善Hストレッチ 11時～11時30分 エクササイズH 11時35分～12時10分	9 身体改善F肩こり 13時～14時 エクササイズH 14時05分～14時40分	10 身体改善F骨盤 20時～21時	11 エクササイズH 17時30分～18時05分	12 Yoga 21時～22時
13 エクササイズF 20時～21時	14 身体改善Hストレッチ 13時～13時30分 エクササイズH 13時35分～14時05分	15 身体改善F腰痛 18時～19時	16 身体改善Hストレッチ 11時～11時30分 エクササイズH 11時35分～12時05分 エクササイズH 17時30分～18時05分	17 エクササイズF 17時～18時	18 身体改善Hストレッチ 11時～11時30分 エクササイズH 11時35分～12時10分	19
20 エクササイズF 20時～21時	21 身体改善Hストレッチ 11時～11時30分 エクササイズH 11時35分～12時10分 身体改善F姿勢 20時～21時	22 身体改善F骨盤 13時～14時 エクササイズH 17時～17時35分	23 身体改善Yoga 11時～12時	24 エクササイズH 11時00分～11時35分 身体改善F肩こり 20時～21時	25 エクササイズF 20時～21時	26 Yoga 21時～22時
27 ココロとカラダのオ ンラインスクール 20時～22時	28 エクササイズF 17時～18時	29 エクササイズH 11時00分～11時35分 身体改善F腰痛 20時～21時	30	31 エクササイズF 13時～14時	F=フル60分 H=ハーフ30～35分	※特典レッスンは 特典を受けた方のみ  ※Yogaは会員種別に 関わらず参加できます。