

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
2	3	4 11時～11時30分 エクササイズ (ハーフ) 17時30分～18時30分 エクササイズ (ハーフ) 20時～21時 (骨盤) 身体改善コース	5	6 11時～11時30分 エクササイズ (ハーフ) 17時30分～18時 エクササイズ (ハーフ)	7 20時～21時 ヨガ	8 10時～11時 (腰痛) 身体改善コース 20時～21時 エクササイズ (フル)
9 17時30分～18時30分 エクササイズ (フル)	10	11 10時～11時 (姿勢) 身体改善コース 11時05分～11時30分 エクササイズ (ハーフ) 20時～21時 (肩こり) 身体改善コース	12	13 11時～11時30分 エクササイズ (ハーフ) 17時30分～18時 エクササイズ (ハーフ)	14 10時～11時 (骨盤) 身体改善コース 20時～21時 ヨガ	15 20時～21時 エクササイズ (フル)
16 10時～11時 (腰痛) 身体改善コース 11時05分～11時30分 エクササイズ (ハーフ)	17 <b>トライアル終了</b> 17時30分～18時30分 エクササイズ (フル) 20時～21時 (肩こり) 身体改善コース	18 17時～18時 ヨガ	19 10時～11時 (骨盤) 身体改善コース 11時～11時30分 エクササイズ (ハーフ)	20 17時30分～18時30分 エクササイズ (フル)	21	22 19時30分～21時 特別レッスン ピラティス 山内美紀先生
23 13時～14時 (姿勢) 身体改善コース 20時～21時 エクササイズ (フル)	24	25 11時～11時30分 エクササイズ (ハーフ) 20時～21時 (肩こり) 身体改善コース	26 17時30分～18時30分 エクササイズ (フル)	27 10時～11時 (腰痛) 身体改善コース 11時05分～11時30分 エクササイズ (ハーフ)	28 9時～10時 ヨガ	29 20時～21時 エクササイズ (フル)
30 10時～11時 (骨盤) 身体改善コース 11時05～11時40分 ヨガ						