

5月 浜田山店レッスンスケジュール

2019

2019年5月10日現在

日	月	火	水	木	金	土
			◎ストレッチ(椎名) 11:00~11:30 1 ◎ストレッチ(椎名) 16:00~16:30	2 ♡骨盤調整体操(大友) 15:00~15:30	3 ♡ピラティス(細井) 15:00~15:30	4 ♡はじめてヨガ(諸星) 13:00~14:00 ※15分前より整理券 配布します。
5 ♡はじめてヨガ(諸星) 15:00~16:00 ※15分前より整理券 配布します。	6	7 ◎ストレッチ(古原) 11:00~11:30	8 ◎ストレッチ(椎名) 11:00~11:30 ◎ストレッチ(椎名) 16:00~16:30	9 ♡骨盤調整体操(大友) 15:00~15:30	10 休館日	11 ♡はじめてヨガ(諸星) 13:00~14:00 効果的な身体の作り方 16:00~17:00
12 ♡Sundyヨガ(添田) 11:00~12:00 ※15分前より整理券 配布します。	13	14 ◎ストレッチ(古原) 11:00~11:30	15 ◎ストレッチ(椎名) 11:00~11:30 ◎ストレッチ(椎名) 16:00~16:30	16 ♡骨盤調整体操(大友) 15:00~15:30	17 ♡はじめてヨガ(諸星) 14:30~15:30 ♡ピラティス(細井) 16:30~17:00	18 効果的な身体の作り方 16:00~17:00 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-left: 20px;">ベストボディジャパン 準グランプリ橋本 セミナー</div>
19 ♡Sundyヨガ(添田) 11:00~12:00 ※15分前より整理券 配布します。	20 休館日	21 ♡ピラティス(細井) 16:30~17:00	22 中止 ◎ストレッチ(細井) 16:00~16:30	23 ♡骨盤調整体操(大友) 15:00~15:30	24 ♡はじめてヨガ(諸星) 14:30~15:30 ♡ピラティス(細井) 16:30~17:00	25 効果的な身体の作り方 16:00~17:00
26	27	28 ♡ピラティス(細井) 16:30~17:00	29 ◎ストレッチ(椎名) 11:00~11:30 ◎ストレッチ(椎名) 16:00~16:30	30 ♡骨盤調整体操(大友) 15:00~15:30	31 ♡はじめてヨガ(諸星) 14:30~15:30	

♡…「美肌促進プログラム」 ☆…マインドフルネスプログラム ◎…ヒーリングプログラム

※レッスンに関しては、当日に内容・担当者が変更、中止になる場合がございます。予めご了承ください。

浜田山店 TEL03-5929-9877