

4月 グループレッスンカレンダー (4/1-4/8)

| (日) | (月) | (火) | (水) | (木) | (金) | 1 (土) |
|----------|--|--|--|---|----------|---|
| 2 (日) | 3 (月) | 4 (火) | 5 (水) | 6 (木) | 7 (金) | 8 (土) |
| | 18 : 00-19 : 00 ピラティス (バレル・リング) 代表 : 岡本 啓 | 18 : 45-19 : 45 顔と身体のヨガ 有川 裕美 20 : 00-21 : 00 ピラティス& ストレッチーズ 有川 裕美 | 18 : 00-19 : 00 ピラティス (バレル・リング) 代表 : 岡本 啓 | 20 : 00-21 : 00 シルク サスペンション ※レベル1・2・3 有川 裕美 | | 10 : 00-11 : 00 シルク サスペンション 有川 裕美 11 : 15-12 : 15 ピラティス& ストレッチーズ 有川 裕美 15 : 00-17 : 00 スラックライン体験会 代表 : 岡本 啓 |
| | | | | | | 10 : 00-11 : 00 シルク サスペンション 有川 裕美 11 : 15-12 : 15 ピラティス& ストレッチーズ 有川 裕美 15 : 00-17 : 00 スラックライン体験会 代表 : 岡本 啓 |