

2017年 4月 Moveグループレッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1
						12:30~13:30
						ピラティス&トレーニング
						宇井
2	3	4	5	6	7	8
13:30~14:30	19:00~20:00			19:00~20:00	19:00~20:00	12:30~13:30
ピラティス	ピラティス			ピラティス&トレーニング	ボディメイク・トレーニング	ピラティス&トレーニング
鈴木	鈴木			宇井	鈴木	田中
9	10	11	12	13	14	15
9:30~10:30		19:00~20:00		19:00~20:00	19:00~20:00	12:30~13:30
ピラティス		ピラティス		ピラティス&トレーニング	ピラティス	ピラティス&トレーニング
鈴木		鈴木		宇井	鈴木	田中
16	17	18	19	20	21	22
		19:00~20:00		19:00~20:00		12:30~13:30
		ボディメイク・トレーニング		ピラティス&トレーニング		ピラティス&トレーニング
		鈴木		宇井		田中
23	24	25	26	27	28	29
13:30~14:30		19:00~20:00		19:00~20:00	19:00~20:00	12:30~13:30
キックボクシング エクササイズ		ピラティス		ピラティス&トレーニング	ボディメイク・トレーニング	ピラティス&トレーニング
葛西		鈴木		宇井	鈴木	田中
30						
13:30~14:30						
ピラティス						
鈴木						