

10月

2022

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1 9:20~プティ 10:05~プライマリー-中島 11:30~入門基礎 上森
2	3 11:00~初級 12:30~ポワント 20 中島 15:30~プティ-中島 16:15~上森	4 10:00~ピラティス小林	5 11:00~初中級上森	6 10:00~入門 11:40~基礎 上森 15:30~プライマリー-中島	7 11:00~初中級 中島	8 9:20~プティ 10:05~プライマリー-中島 11:30~入門基礎 上森
9 11:00~初級 赤井 12:40~コンテ 萩原	10 11:00~初級 12:30~ポワント 20 上森	11 10:00~ピラティス小林	12 11:00~初中級上森	13 10:00~入門 11:40~基礎 上森 15:30~プライマリー-中島	14 11:00~初中級 中島	15 9:20~プティ 10:05~プライマリー-中島 11:30~入門基礎 上森
16	17 11:00~初級 12:30~ポワント 20 中島 15:30~プティ-中島 16:15~上森	18 10:00~ピラティス小林	19 11:00~初中級上森	20 10:00~入門 11:40~基礎 上森 15:30~プライマリー-中島	21 11:00~初中級 中島	22 9:20~プティ 10:05~プライマリー-中島 11:30~入門基礎 上森
23 11:00~初級 赤井 コンテ休講	24 11:00~初級 12:30~ポワント 20 中島 15:30~プティ-中島 16:15~上森	25 10:00~ピラティス小林	26 11:00~初中級上森	27 10:00~入門 11:40~基礎 上森 15:30~プライマリー-中島	28 11:00~初中級 中島	29 11:30~入門基礎 上森
30	31 11:00~初級 12:30~ポワント 20 中島 15:30~プティ-中島 16:15~上森					