

# 11月

# 2022

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

