

2022年 12月

月	火	水	木	金	土	日
11/29 ①	30 ①	1 ①	2 ★①	3 ①	4	
参加費支払日						
5	6 ②	7 ②	8 ②	9 ♥②	10	11
12	13 ③	14 ③	15 ③	16 ★③	17	18
19	20 ④ 1月の変更 退講	21 ④	22 ④	23 ♥④	24	25
26	27	28 休館日	29	30	31	1/1

2023年 1月

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5 ①	6 ★①	7	8
参加費支払日						
9	10 ①	11 ①	12 ②	13 ♥②	14	15
開館日						
16	17 ②	18 ②	19 ③	20 ③ ★ 2月の変更 退講	21	22
23	24 ③	25 ③	26 ④	27 ♥④	28	29
30	31 ④					

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		
9:30~	14	モーニングヨガ 20	5	バランスボール 10	7	ピラティス 15	10:00~	9	リンパドレナージュ 20
10:40~	1	かんたんエアロ 10			8	リラックスヨガ 20	11:10~	16	★ボールリリース 20
11:50~	2	エナジーフローヨガ20					12:05~	17	★バレトン 20
13:10~	3	ウェーブストレッチ 15	15	◆ボールピラティス 10			11:10~ 90分	10	♥フラダンス 15
14:20~	4	マーシャルフィット 20	6	美姿勢ヨガ 20			13:10~	11	姿勢改善教室 15
17:10~					12	アソトレ(低) 15	14:20~	18	筋活エクササイズ 15
18:10~					13	アソトレ(高) 15			



ボールリリース・バレトン 1,400円/2回@700円 都度1,000円
 ボールピラティス 2,000円/2回@1,000円 都度1,200円
 大人のフラダンス 3,000円/2回@1,500円 都度1,700円
 他のレッスン 2,800円/4回@700円 都度1,000円
 ※都度利用は1週間前から受付可能。変更・欠席の場合は必ず連絡ください。

2月

月	火	水	木	金	土	日
		1 ④	2 ①	3 ★①	4	5
参加費支払日						
6	7 ①	8 ①	9 ②	10 ♥②	11	12
参加費支払日						
13	14 ②	15 ②	16 ③	17 ★③	18	19 3月の変更 退講
20	21 ③	22 ③	23 ④	24 ♥④	25	26
27	28 ④					

3月

月	火	水	木	金	土	日
		1 ④	2 ①	3 ★①	4	5
参加費支払日						
6	7 ①	8 ①	9 ②	10 ♥②	11	12
参加費支払日						
13	14 ②	15 ②	16 ③	17 ★③	18	19 4月の変更 退講
20	21 ③	22 ③	23 ④	24 ♥④	25	26
27	28 ④	29 ④	30	31		



アソトレは3/23はお休みです。3/30が4週目になります。