

グループレッスン

December 2024年12月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 09:30 ボディメイク プラティス Sayo 12:00 リフォーマー Sayo	2 09:30 リフォーマー Hiroko 10:45 美姿勢 プラティス Hiroko 13:15 リフォーマー Misa 13:15 美姿勢 プラティス Hiroko	3 10:45 リフォーマー Kikumi 10:45 美姿勢 プラティスSuzuka	4 10:45 ボディメイク プラティス Mariko 12:00 リフォーマー Mariko 12:00 ボディメイク プラティス Yuka 18:15 マスターストレッチ Atsuko 19:30 ボディメイク プラティス Sayo	5 09:30 モーニング プラティス Yuka 13:15 リフォーマー Yuka 19:30 リフォーマー Atsuko	6 10:45 ボディメイク プラティス Yuka 10:45 リフォーマー Atsuko 14:30 シルクサスペン ション Misa 15:45 リフォーマー Misa	7 12:00 リフォーマー Suzuka 12:00 マスターストレッチ Atsuko 15:45 リフォーマー Atsuko
8 09:30 ボディメイク プラティス Sayo 10:45 リフォーマー Sayo 13:15 シルクサスペン ション Kikumi	9 09:30 リフォーマー Hiroko 10:45 美姿勢 プラティス Hiroko 13:15 リフォーマー Misa 13:15 美姿勢 プラティス Hiroko	10 10:45 リフォーマー Kikumi 10:45 美姿勢 プラティスSuzuka	11 10:45 ボディメイク プラティス Mariko 12:00 リフォーマー Mariko 12:00 ボディメイク プラティス Yuka 18:15 マスターストレッチ Atsuko	12 09:30 モーニング プラティス Yuka	13 10:45 リフォーマー Atsuko 14:30 シルクサスペン ション Misa 15:45 リフォーマー Misa	14 12:00 ボディメイク プラティス Atsuko 12:00 リフォーマー Suzuka
15 13:15 シルクサスペン ション Kikumi	16 09:30 リフォーマー Hiroko 10:45 美姿勢 プラティス Hiroko 13:15 リフォーマー Misa 13:15 美姿勢 プラティス Hiroko 14:30 マスターストレッチ Atsuko	17 10:45 リフォーマー Kikumi 10:45 美姿勢 プラティスSuzuka	18 09:30 ボディメイク プラティス Mariko 12:00 リフォーマー Mariko 12:00 ボディメイク プラティス Yuka 18:15 マスターストレッチ Atsuko 19:30 ボディメイク プラティス Sayo	19 09:30 モーニング プラティス Yuka 13:15 リフォーマー Yuka 19:30 リフォーマー Atsuko	20 10:45 ボディメイク プラティス Yuka 10:45 リフォーマー Atsuko 14:30 シルクサスペン ション Misa 15:45 リフォーマー Misa	21 12:00 リフォーマー Suzuka 12:00 マスターストレッチ Atsuko 15:45 リフォーマー Atsuko
22 09:30 ボディメイク プラティス Sayo 12:00 リフォーマー Sayo 13:15 シルクサスペン ション Kikumi	23 09:30 リフォーマー Hiroko 10:45 美姿勢 プラティス Hiroko 13:15 リフォーマー Misa 13:15 美姿勢 プラティス Hiroko	24 10:45 リフォーマー Kikumi 10:45 美姿勢 プラティスSuzuka	25 09:30 ボディメイク プラティス Mariko 12:00 リフォーマー Mariko 12:00 ボディメイク プラティス Yuka	26 09:30 モーニング プラティス Yuka 13:15 リフォーマー Yuka	27 10:45 リフォーマー Atsuko 14:30 シルクサスペン ション Misa 15:45 リフォーマー Misa	28 12:00 ボディメイク プラティス Atsuko 12:00 リフォーマー Suzuka
29	30	31	1	2	3	4