



前橋店 11月

📍 レッスン内容・インストラクターは、状況により告知なく変更する場合がございます。ご了承ください。

👉 水 100円 マット貸出 300円 ボール貸出 無料

🏠 群馬県前橋市千代田町2丁目4-4スズラン別館2F

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					17:00~18:00 美尻美脚FRP	/
					19:00~20:00 美尻美脚FRP	
					Sayuka	
3	4	5	6	7	8	9
17:00~18:00 美尻美脚FRP	17:00~18:00 お腹引き締めFRP	17:00~18:00 ベーシックピラティス	/	17:00~18:00 腰痛改善FRP	17:00~18:00 姿勢改善FRP	/
19:00~20:00 美尻美脚FRP	19:00~20:00 お腹引き締めFRP	19:00~20:00 ベーシックピラティス		19:00~20:00 腰痛改善FRP	19:00~20:00 姿勢改善FRP	
Rika	Rika	Sayuka		Rika	Sayuka	
10	11	12	13	14	15	16
/	/	17:00~18:00 腰痛改善FRP	/	17:00~18:00 美尻美脚FRP	17:00~18:00 お腹引き締めFRP	/
		19:00~20:00 腰痛改善FRP		19:00~20:00 美尻美脚FRP	19:00~20:00 お腹引き締めFRP	
		Sayuka		Rika	Sayuka	
17	18	19	20	21	22	23
17:00~18:00 姿勢改善FRP	17:00~18:00 ベーシックピラティス	17:00~18:00 ベーシックピラティス	/	17:00~18:00 お腹引き締めFRP	17:00~18:00 美尻美脚FRP	/
19:00~20:00 姿勢改善FRP	19:00~20:00 ベーシックピラティス	19:00~20:00 ベーシックピラティス		19:00~20:00 お腹引き締めFRP	19:00~20:00 美尻美脚FRP	
Rika	Rika	Sayuka		Rika	Sayuka	
24	25	26	27	28	29	30
/	17:00~18:00 腰痛改善FRP	17:00~18:00 お腹引き締めFRP	/	17:00~18:00 姿勢改善FRP	17:00~18:00 ベーシックピラティス	/
	19:00~20:00 腰痛改善FRP	19:00~20:00 お腹引き締めFRP		19:00~20:00 姿勢改善FRP	19:00~20:00 ベーシックピラティス	
	Rika	Sayuka		Rika	Sayuka	