

10月パーソナルレッスン受付可能枠

| 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|--------------|-----------------|--------------|---------------|---------------------|
| 5.12.19.26 | 6.13.20.27 | 7.14.21.28 | 1.8.15.22.29 | 2.9.16.23.30 | 3.10.17.31 |
| | | | | 木内 11:00 | |
| | | | 喜多 13:00 | 木内 12:00 | |
| | | | 森野 12:50 | 喜多 13:00 | |
| | 石川 13:50 | | | 木内 16日クローズ | |
| | 石川 14:50 | 石川 14:50 | | | 木村 14:50 |
| | 石川 15:50 | 石川 15:50 | | | 木村 15:50 |
| | 石川 6日クローズ | 石川 7.21日クローズ | | | 木村 3.17日 クローズ |
| 木村 17:50 | | 木村 17:50 | | | |
| 喜多 18:50 | | 木村 18:50 | | | |
| | | 森野 20:00 | 喜多 20:00 | | |

プライベートレッスン内容と担当インストラクター

ピラティス・ピラティスマシン
シルクサスペンション

骨盤・骨格矯正
シルクサスペンション

石川

木村

木内

森野

喜多