

【フィットネス予定表】



	日	月	火	水	木	金
	29	30	31	1	2	3
朝	10:00~ 90分 しおみ ベーシックヨガ (老廃物すっきり!)		10:00~ 50分 mayo ボディメイクエクササイズ (ひたすら腹筋)			10:00~ 50分 田中美保子 ベーシックヨガ (骨盤調整)
					11:15~ 50分 田中美保子 ベーシックヨガ (骨盤調整)	11:15~ 50分 田中美保子 ベーシックヨガ (アロマデトックス)
昼	15:00~ 50分 天間久美子 リラックスヨガ (マタニティヨガ)	13:15~ 50分 Kei ピラティス (ストレッチボール)	13:15~ 50分 勝山郁江 ピラティス (美姿勢改善)		13:15~ 50分 YURICO ピラティス (インナービューティー)	
	16:00~ 60分 天間久美子 親子ヨガ	14:30~ 50分 田中美保子 ベーシックヨガ (骨盤調整)	14:30~ 60分 天間久美子 キッズヨガ		14:30~ 50分 YURICO ベーシックヨガ (マインドフルヨガ)	15:00~ 50分 勝山郁江 ピラティス (美姿勢改善)
	5	6	7	8	9	10
朝	10:00~ 90分 しおみ ベーシックヨガ (老廃物すっきり!)		10:00~ 50分 ERINA ベーシックヨガ (頭と身体のリフレッシュ)			10:00~ 50分 ERINA ベーシックヨガ (頭と身体のリフレッシュ)
			11:15~ 50分 ERINA ダイエットヨガ (引き締め強化)		11:15~ 50分 田中美保子 ベーシックヨガ (骨盤調整)	
昼		13:15~ 50分 Kei ピラティス (ストレッチボール)	13:15~ 50分 勝山郁江 ピラティス (美姿勢改善)		13:15~ 50分 YURICO ピラティス (インナービューティー)	
		14:30~ 50分 田中美保子 ベーシックヨガ (骨盤調整)			14:30~ 50分 YURICO ベーシックヨガ (マインドフルヨガ)	15:00~ 50分 勝山郁江 ピラティス (美姿勢改善)
	12	13	14	15	16	17
朝	10:00~ 90分 しおみ ベーシックヨガ (老廃物すっきり!)	10:00~ 50分 三浦ひとみ 産後ケアバランスボール エクササイズ	10:00~ 50分 ERINA ベーシックヨガ (頭と身体のリフレッシュ)			10:00~ 50分 Yukari ピラティス (体力作り)
		11:15~ 50分 三浦ひとみ 産後ケアバランスボール エクササイズ	11:15~ 50分 ERINA ダイエットヨガ (引き締め強化)			11:15~ 50分 Yukari リラックスヨガ (マタニティヨガ)
昼	15:00~ 50分 天間久美子 リラックスヨガ (マタニティヨガ)	13:15~ 50分 Kei ピラティス (ストレッチボール)	13:15~ 50分 勝山郁江 ピラティス (美姿勢改善)		13:15~ 50分 YURICO ピラティス (インナービューティー)	
	16:00~ 50分 天間久美子 ピラティス (基本動作確認)		14:30~ 60分 天間久美子 親子ヨガ		14:30~ 50分 YURICO ベーシックヨガ (マインドフルヨガ)	15:00~ 50分 勝山郁江 ピラティス (美姿勢改善)
	19	20	21	22	23	24
朝		10:00~ 50分 三浦ひとみ 産後ケアバランスボール エクササイズ	10:00~ 50分 ERINA ベーシックヨガ (頭と身体のリフレッシュ)			10:00~ 50分 Yukari ピラティス (体力作り)
		11:15~ 50分 三浦ひとみ 産後ケアバランスボール エクササイズ	11:15~ 50分 ERINA ダイエットヨガ (引き締め強化)		11:15~ 50分 田中美保子 ベーシックヨガ (骨盤調整)	11:15~ 50分 Yukari リラックスヨガ (マタニティヨガ)
昼		13:15~ 50分 Kei ピラティス (ストレッチボール)			13:15~ 50分 YURICO ピラティス (インナービューティー)	
		14:30~ 50分 田中美保子 ベーシックヨガ (骨盤調整)	14:30~ 60分 天間久美子 キッズヨガ		14:30~ 50分 YURICO ベーシックヨガ (マインドフルヨガ)	