

10月

教室スケジュール

| 日  | 月   | 火   | 水   | 木  | 金                      | 土                              |
|----|---|---|---|----|------------------------|--------------------------------|
|    |   |   |   | 1  | 2                      | 3                              |
|    |   |   |   |    |                        | マタニティ<br>エクササイズ<br>13:30~14:30 |
| 4  | 5   | 6   | 7   | 8  | 9                      | 10                             |
|    | 産後のママピラティス<br>&ストレッチ<br>10:00~11:00<br>マタニティストレッチ<br>11:15~12:15<br>ママと赤ちゃんの<br>ふれあいフィットネス<br>12:30~13:30 | マタニティピクス<br>13:30~14:30                                   | 産後のママピクス<br>10:30~11:30                           |    | 後期・母親教室<br>13:30~15:30 | マタニティ<br>エクササイズ<br>13:30~14:30 |
| 11 | 12  | 13  | 14  | 15 | 16                     | 17                             |
|    | 産後のママピラティス<br>&ストレッチ<br>10:00~11:00<br>マタニティストレッチ<br>11:15~12:15<br>ママと赤ちゃんの<br>ふれあいフィットネス<br>12:30~13:30 | モグモグ&<br>ずくずく教室<br>10:30~11:30<br>マタニティピクス<br>13:30~14:30 | 産後のママピクス<br>10:30~11:30<br>前期・母親教室<br>13:30~15:30 |    | 後期・母親教室<br>13:30~15:30 | マタニティ<br>エクササイズ<br>13:30~14:30 |
| 18 | 19  | 20  | 21  | 22 | 23                     | 24                             |
|    | 産後のママピラティス<br>&ストレッチ<br>10:00~11:00<br>マタニティストレッチ<br>11:15~12:15<br>ママと赤ちゃんの<br>ふれあいフィットネス<br>12:30~13:30 | マタニティピクス<br>13:30~14:30                                   | 産後のママピクス<br>10:30~11:30                           |    |                        | マタニティ<br>エクササイズ<br>13:30~14:30 |
| 25 | 26  | 27  | 28  | 29 | 30                     | 31                             |
|    | 産後のママピラティス<br>&ストレッチ<br>10:00~11:00<br>マタニティストレッチ<br>11:15~12:15<br>ママと赤ちゃんの<br>ふれあいフィットネス<br>12:30~13:30 | マタニティピクス<br>13:30~14:30                                   | 産後のママピクス<br>10:30~11:30                           |    |                        | マタニティ<br>エクササイズ<br>13:30~14:30 |

★詳細等は1F受付スタッフまでお気軽にお尋ねください★



Kawai Ladies Clinic