

11月

教室スケジュール

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

★詳細等は1F受付スタッフまでお気軽にお尋ねください★