

# トレーニング室予定表 11月分

1	金	14:45~はじめてのピラティス
②	土	
③	日	
④	月	
⑤	火	12:15~はじめてのコアエクササイズ
6	水	
7	木	14:10~骨盤エクササイズ
⑧	金	14:45~はじめてのピラティス
⑨	土	
⑩	日	
⑪	月	
12	火	12:15~はじめてのコアエクササイズ
⑬	水	
⑭	木	14:10~骨盤エクササイズ
⑮	金	14:45~はじめてのピラティス

⑮	土	
⑰	日	
18	月	<b>休館日</b>
⑰	火	12:15~はじめてのコアエクササイズ
20	水	11:15~肩甲骨集中ストレッチ
21	木	14:10~骨盤エクササイズ
⑳	金	14:45~はじめてのピラティス
㉑	土	
㉒	日	
25	月	
26	火	12:15~はじめてのコアエクササイズ
㉓	水	11:15~ 将来のための下半身トレーニング
28	木	14:10~骨盤エクササイズ
㉔	金	14:45~はじめてのピラティス
㉕	土	

※ ○印は、駐車場の混雑が予想される日になります。

※ ○印以外にも、天候等により駐車場が混雑する場合があります。