

2022年8月の時間割

		10時00分～10時30分	10時40分～11時10分
1	月	—	
2	火	ダイエットトレーニング	じっくりストレッチ
3	水	ヨガ	ピラティス
4	木	キックボクササイズ	筋膜リリース
5	金	身体ほぐし体操	太極拳
6	土	—	
7	日	定休日とさせていただきます。	
8	月	身体ほぐし体操	太極拳
9	火	ダイエットトレーニング	じっくりストレッチ
10	水	お盆休みとさせていただきます。	
11	木		
12	金		
13	土		
14	日		
15	月		
16	火		
17	水	ヨガ	ピラティス
18	木	キックボクササイズ	筋膜リリース
19	金	身体ほぐし体操	太極拳
20	土	—	
21	日	定休日とさせていただきます。	
22	月	身体ほぐし体操	太極拳
23	火	ダイエットトレーニング	じっくりストレッチ
24	水	ヨガ	ピラティス
25	木	キックボクササイズ	筋膜リリース
26	金	身体ほぐし体操	太極拳
27	土	—	
28	日	定休日とさせていただきます。	
29	月	身体ほぐし体操	太極拳
30	火	ダイエットトレーニング	じっくりストレッチ
31	水	ヨガ	ピラティス