

1月のグループレッスン予定表

※ 各レッスン、定員は2名までの予約制（ご予約は先着順となります）

Sunday / 日

Monday / 月

Tuesday / 火

Wednesday / 水

Thursday / 木

Friday / 金

Saturday / 土

|          |   |    |   |  |  |                |
|----------|---|----|---|--|--|----------------|
| 26       | 27  | 28 | 29  | 30                                       | 31                                       | 1<br>元日<br>休業日 |
| 2<br>休業日 | 3<br>休業日                                    | 4  | 5<br>19時45分～<br>シルクサスペンション<br>レベル1  | 6<br>10時～<br>シルクサスペンション<br>レベル1          | 7<br>13時～<br>プロップピラティス<br>(ミニスタビリティボール)  | 8              |
| 9        | 10<br>成人の日                                  | 11 | 12<br>19時45分～<br>シルクサスペンション<br>レベル2   | 13<br>10時～<br>プロップピラティス<br>(ミニスタビリティボール) | 14<br>13時～<br>シルクサスペンション<br>レベル1         | 15             |
| 16       | 17<br>11時30分～<br>プロップピラティス<br>(ミニスタビリティボール) | 18 | 19<br>19時45分～<br>シルクサスペンション<br>レベル1   | 20<br>10時～<br>シルクサスペンション<br>レベル2         | 21                                       | 22             |
| 23       | 24<br>11時30分～<br>シルクサスペンション<br>レベル1         | 25 | 26<br>19時45分～<br>シルクサスペンション<br>レベル2   | 27<br>10時～<br>シルクサスペンション<br>レベル1         | 28<br>13時～<br>プロップピラティス<br>(ミニスタビリティボール) | 29             |
| 30       | 31<br>11時30分～<br>シルクサスペンション<br>レベル2         | 1  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1月の金曜グループレッスンは、7日・14日・28日となります。</li> <li>● 今月のレッスンは、シルクサスペンション™とプロップピラティス『ミニスタビリティボール』とさせていただきます。</li> <li>● 1月10日（月・祝）は臨時休業いたします。31日（月）は通常営業となります。</li> <li>● 年末年始の休業日は12月29日（水）～1月3日（月）までとなります。年始は1月4日（火）からとなります。</li> </ul> |  |  |                |