

9月のグルーブレッスン予定表

※ 各レッスン、定員は3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

28	29	30	31	1 10時～ シルクサスペンション レベル1	2	3
4	5 11時30分～ マットベーシック (初級マット)	6	7 19時45分～ シルクサスペンション レベル1	8 10時～ マットベーシック (初級マット)	9	10
11	12 11時30分～ シルクサスペンション レベル1	13	14 19時45分～ シルクサスペンション レベル1	15 10時～ シルクサスペンション レベル1	16	17
18	19	20	21 19時45分～ シルクサスペンション レベル1	22 10時～ マットベーシック (初級マット)	23	24
25	26 11時30分～ マットベーシック (初級マット)	27	28 19時45分～ シルクサスペンション レベル2	29 10時～ シルクサスペンション レベル1	30	1
2	3	4	<ul style="list-style-type: none"> ● 今月のレッスンは、シルクサスペンション™とマットベーシックとさせていただきます。 ● 9月19日（月・祝）のグルーブレッスンは休講いたします。 ● 今後のコロナウイルスの感染状況によっては、グルーブレッスンを休講する場合がございます。 ● レッスン内容は、状況により予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。 			