

# 11月 パーソナルレッスン

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
パーソナルレッスンは各担当の時間枠よりご予約ください。 ■コンディショニングトレーニング: 藤澤・小林・瀧川・難波 ■ジャイロ: 藤澤・難波 ■ピラティス: 小林 ■筋トレ(40分): 小林・瀧川 ■膝専門Studio: 前田・小林・瀧川 ■全身調整: 齋藤			難波 10:00~13:30	小林 10:00~18:00 瀧川 10:00~18:00 膝専門 11:10~12:10 藤澤 14:30~15:30 藤澤 11:20~18:00	スタジオお休み	
5	6	7	8	9	10	11
小林 12:20~13:20 難波 14:50~15:50 難波 16:00~17:00	瀧川 12:20~13:20	難波 11:10~12:10 難波 13:30~14:30 難波 16:00~17:00 小林 10:00~13:30	難波 10:00~13:30	小林 10:00~18:00 瀧川 10:00~18:00 膝専門 11:10~12:10 膝専門 14:30~15:30 藤澤 11:20~18:00	前田 8:30~19:30 瀧川 10:00~11:00 瀧川 12:20~18:00 齋藤 9:00~14:20 難波 13:30~18:00	
12	13	14	15	16	17	18
小林 12:20~13:20 難波 14:50~15:50 難波 16:00~17:00	瀧川 12:20~13:20	難波 11:10~12:10 難波 13:30~14:30 難波 16:00~17:00 小林 10:00~13:30	難波 10:00~13:30	小林 10:00~18:00 瀧川 10:00~18:00 膝専門 11:10~12:10 膝専門 14:30~15:30 藤澤 11:20~18:00	前田 8:30~19:30 齋藤 9:00~14:20 小林 14:30~18:00	
19	20	21	22	23	24	25
小林 12:20~13:20 難波 14:50~15:50 難波 16:00~17:00	瀧川 12:20~13:20	難波 11:10~12:10 難波 13:30~14:30 難波 16:00~17:00 小林 10:00~13:30	難波 10:00~13:30	スタジオお休み		前田 8:30~19:30 小林 14:30~18:00 瀧川 10:00~11:00 瀧川 12:20~18:00 齋藤 9:00~14:20 難波 13:30~18:00
26	27	28	29	30		
小林 12:20~13:20 難波 14:50~15:50 難波 16:00~17:00	瀧川 12:20~13:20	難波 11:10~12:10 難波 13:30~14:30 難波 16:00~17:00 小林 10:00~13:30	難波 10:00~13:30	小林 10:00~18:00 瀧川 10:00~18:00 膝専門 11:10~12:10 膝専門 14:30~15:30 藤澤 11:20~18:00		

※前日までにご予約のないクラスは中止となる場合がございます。必ず、ご予約お問い合わせの上、クラスにご参加下さい。