

# 5月 グループレッスンカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2 骨盤リセット (岡山) 13:30~ ヨガ (横山) 19:00~	3 ヨガ (大城) 11:30~	4 ヨガ (大城) 11:30~	5 肩こりに効く筋膜リリース 11:00~	6 ヨガ (横山) 9:30~	7 ヨガ (大城) 11:30~
8 ヨガ (横山) 8:00~ ヨガ (大城) 11:30~ 腰痛に効く筋膜リリース 14:00~	9 ヨガ (横山) 9:30~ ヨガ (横山) 13:00~ ヨガ (横山) 19:00~	10 エアロビクス (水谷) 9:30~ ヨガ (岡山) 19:00~ ヨガ (横山) 21:30~	11 ヨガ (水谷) 13:00~ ヨガ (大城) 20:30~	12 自重トレーニング 11:00~ 脂肪燃焼トレーニング 19:00~ ヨガ (大城) 21:30~	13 ヨガ (横山) 9:30~ 顔つぼダイエット (岡山) 13:30~ ボクササイズ (水谷) 20:30~	14 リラックスストレッチ 11:00~
15 ヨガ (大城) 11:30~ ZUMBA 14:00~	16 骨盤リセット (岡山) 13:30~ ヨガ (横山) 19:00~	17 エアロビクス (水谷) 11:30~ 脂肪燃焼トレーニング 19:00~ ヨガ (横山) 21:30~	18 ヨガ (水谷) 13:00~	19 ピラティス 自重 11:00~ ヨガ (大城) 21:30~	20 ヨガ (横山) 9:30~ ヨガ (大城) 19:30~ ボクササイズ (水谷) 20:30~	21 ヨガ (大城) 11:30~
22 ヨガ (横山) 8:00~ ヨガ (大城) 11:30~ ピラティスバー 14:00~	23 ヨガ (横山) 9:30~ ヨガ (横山) 13:00~ ヨガ (横山) 19:00~	24 エアロビクス (水谷) 11:30~ ヨガ (岡山) 19:00~ ヨガ (横山) 21:30~	25 ヨガ (水谷) 13:00~ ヨガ (大城) 19:30~	26 リラックスストレッチ 11:00~ ピラティスバー 19:00~ ヨガ (大城) 21:30~	27 ヨガ (横山) 9:30~ 顔つぼダイエット (岡山) 13:30~ ボクササイズ (水谷) 20:30~	28 肩こりに効く筋膜リリース 11:00~
29 ヨガ (横山) 10:00~ 脂肪燃焼トレーニング 14:00~	30 骨盤リセット (岡山) 13:30~ ヨガ (横山) 19:00~	31 エアロビクス (水谷) 11:30~ 腰痛に効く筋膜リリース 19:00~ ヨガ (横山) 21:30~	<p><b>5月のレッスンは何回受けても全て無料!!!</b></p> <p>ご家族や友人を誘っての参加也大歓迎!</p> <p>この機会に是非グループレッスンに参加しよう!!</p> <p>※黄色のレッスンはスタッフがいきます。</p>			