

3月	日	月	火	水	木	金	土		
	30	31	「無料相談相談会」実施中！				1		
ストレッチ&ちよつトレ	14:00-15:00		慢性痛の改善、競技能力向上のためのトレーニングなど目的を明確化し、適切なレッスンをご紹介します！				14:00-15:00		
ちよつトレ+									10:00-11:00
呼吸エクササイズ									
Enjoy ピラティス									
やさしいピラティス									
THE有酸素	10:00-10:30 10:30-11:00								
THE筋トレ									
	2	3	4	5	6	7	8		
ストレッチ&ちよつトレ	14:00-15:00								
ちよつトレ+									
呼吸エクササイズ			11:30-12:15						
Enjoy ピラティス			19:00-20:00						
やさしいピラティス							14:00-14:45		
THE有酸素	10:00-10:30 10:30-11:00								
THE筋トレ	15:00-15:45		16:30-17:15 17:30-18:15			19:00-19:45	15:15-16:00		
	9	10	11	12	13	14	15		
ストレッチ&ちよつトレ	14:00-15:00			14:00-15:00	10:00-11:00	14:00-15:00			
ちよつトレ+				10:00-11:00	14:00-15:00	10:00-11:00			
呼吸エクササイズ									
Enjoy ピラティス			19:00-20:00						
やさしいピラティス									
THE有酸素	10:00-10:30 10:30-11:00								
THE筋トレ			16:30-17:15 17:30-18:15				15:15-16:00		
	16	17	18	19	20	21	22		
ストレッチ&ちよつトレ					10:00-11:00		14:00-15:00		
ちよつトレ+					14:00-15:00		10:00-11:00		
呼吸エクササイズ									
Enjoy ピラティス			19:00-20:00						
やさしいピラティス									
THE有酸素									
THE筋トレ	15:00-15:45		11:30-12:15 17:30-18:15						
	23	24	25	26	27	28	29		
ストレッチ&ちよつトレ	14:00-15:00		10:00-11:00						
ちよつトレ+			14:00-15:00						
呼吸エクササイズ									
Enjoy ピラティス			19:00-20:00						
やさしいピラティス						12:00-12:45			
THE有酸素	10:00-10:30 10:30-11:00								
THE筋トレ									
<お知らせ>									
トレーニングチューブなどの販売を開始しました！ 自宅でもトレーニングしたい方!ぜひお買い求めください!!						予約ページ			
									