

2021年10月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
27日 スタジオ体験会	28日 スタジオ体験会 ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り	29日 スタジオ体験会 ■ 10:00 シルクサスペンション	30日 スタジオ体験会 ■ 18:30 シルクサスペンション ■ 20:00 シルクサスペンション	1日	2日 ■ 9:30 シルクサスペンション ■ 10:45 姿勢&綺麗な身体作り	3日 ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り
4日 スタジオ体験会	5日 スタジオ体験会 ■ 17:45 シルクサスペンション ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り	6日 スタジオ体験会 ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り	7日 スタジオ体験会 ■ 17:15 子供の姿勢クラス ■ 20:00 シルクサスペンション	8日 遠隔地リモート	9日 ■ 9:30 シルクサスペンション	10日
11日	12日 スタジオ体験会 ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り	13日 スタジオ体験会 ■ 10:00 シルクサスペンション	14日 スタジオ体験会 ■ 18:30 シルクサスペンション ■ 20:00 シルクサスペンション	15日 スタジオ体験会 遠隔地リモート	16日 スタジオ体験会 ■ 9:30 ノルディックウォーキング	17日 スタジオ体験会 ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り ■ 12:00 シルクサスペンション
18日 スタジオ体験会	19日 スタジオ体験会 ■ 17:45 シルクサスペンション ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り	20日 スタジオ体験会 ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り	21日 スタジオ体験会 ■ 20:00 シルクサスペンション	22日 スタジオ体験会 遠隔地リモート	23日 ■ 9:30 姿勢&綺麗な身体作り ■ 13:00 子供レッスン年長、年中 ■ 13:50 子供姿勢小学生	24日 イベントレッスン
25日 スタジオ体験会	26日 スタジオ体験会 ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り	27日 スタジオ体験会 ■ 10:00 シルクサスペンション	28日 スタジオ体験会 ■ 17:15 子供の姿勢クラス ■ 18:30 シルクサスペンション ■ 20:00 シルクサスペンション	29日 スタジオ体験会 遠隔地リモート	30日 スタジオ体験会 ■ 9:30 シルクサスペンション	31日 イベントレッスン