

2021年11月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1日 スタジオ体験会	2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	3日 スタジオ体験会 文化の日 ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り ■ 12:00 こども食堂	4日 スタジオ体験会 ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り	5日 スタジオ体験会 遠隔地リモート	6日 ■ 9:30 姿勢&綺麗な身体作り ■ 13:50 子供姿勢小学生	7日
8日	9日 休講	10日 スタジオ体験会 ■ 10:00 シルクサスペンション ■ 18:00 初級シルクサスペンション	11日 スタジオ体験会 ■ 17:00 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	12日 スタジオ体験会 遠隔地リモート	13日 スタジオ体験会 ■ 9:30 シルクサスペンション	14日 スタジオ体験会 ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り
15日 スタジオ体験会	16日 スタジオ体験会 ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り	17日 スタジオ体験会 ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り	18日 スタジオ体験会 ■ 17:00 子供の姿勢クラス ■ 18:30 シルクサスペンション ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り	19日 スタジオ体験会 遠隔地リモート	20日 スタジオ体験会 ■ 9:30 姿勢&綺麗な身体作り ■ 11:15 シルクサスペンション	21日 スタジオ体験会 ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り ■ 11:45 シルクサスペンション
22日 スタジオ体験会	23日 スタジオ体験会 勤労感謝の日 ■ 17:45 シルクサスペンション ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り	24日 スタジオ体験会 ■ 10:00 シルクサスペンション ■ 18:00 姿勢&綺麗な身体作り	25日 スタジオ体験会 ■ 20:00 品田シルクサスペンション	26日 スタジオ体験会 遠隔地リモート	27日 スタジオ体験会 ■ 9:30 シルクサスペンション	28日 スタジオ体験会
29日 スタジオ体験会	30日 スタジオ体験会 ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り	1日	2日	3日	4日	5日