

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
9:00~10:00 10:15~11:15 11:30~12:30 12:45~13:45 14:00~15:00 15:15~16:15 16:30~17:30 18:00~19:00 19:00~20:00			1	2	3	4	5	9:00~10:00 10:15~11:15 11:30~12:30 12:45~13:45 14:00~15:00 15:15~16:15 16:30~17:30 18:00~19:00 19:00~20:00
9:00~10:00 10:15~11:15 11:30~12:30 12:45~13:45 14:00~15:00 15:15~16:15 16:30~17:30 18:00~19:00 19:00~20:00	6	7	8 バランスボール	9	10 ミセスクラス	11	12 ミセスクラス POPPILATES	9:00~10:00 10:15~11:15 11:30~12:30 12:45~13:45 14:00~15:00 15:15~16:15 16:30~17:30 18:00~19:00 19:00~20:00
9:00~10:00 10:15~11:15 11:30~12:30 12:45~13:45 14:00~15:00 15:15~16:15 16:30~17:30 18:00~19:00 19:00~20:00	13	14	15 ミセスクラス POPPILATES	16	17 ミセスクラス POPPILATES	18	19	9:00~10:00 10:15~11:15 11:30~12:30 12:45~13:45 14:00~15:00 15:15~16:15 16:30~17:30 18:00~19:00 19:00~20:00
9:00~10:00 10:15~11:15 11:30~12:30 12:45~13:45 14:00~15:00 15:15~16:15 16:30~17:30 18:00~19:00 19:00~20:00	20	21	22 ミセスクラス POPPILATES	23	24 ミセスクラス POPPILATES	25	26 ミセスクラス POPPILATES	9:00~10:00 10:15~11:15 11:30~12:30 12:45~13:45 14:00~15:00 15:15~16:15 16:30~17:30 18:00~19:00 19:00~20:00
9:00~10:00 10:15~11:15 11:30~12:30 12:45~13:45 14:00~15:00 15:15~16:15 16:30~17:30 18:00~19:00 19:00~20:00	27	28	29 ミセスクラス POPPILATES	30	31			9:00~10:00 10:15~11:15 11:30~12:30 12:45~13:45 14:00~15:00 15:15~16:15 16:30~17:30 18:00~19:00 19:00~20:00

<p>【産休のお知らせ】</p>	<p>1月8日（水）バランスボールレッスン</p>	<p>ご予約はコチラから♪</p>
		
<p>私事で恐縮ですが、3月30日に第六子の予定日を迎えます。つきましては、5月まで、グループレッスンを休講いたします。年会員の方は、お休み期間はそのまま延長となります。（また個別に詳細をご連絡します。）産休の間も、運動習慣が途切れないように公式LINEでの発信は継続しますので、ご登録お忘れなく！なお、パーソナルに限り、2月、出産ギリギリ、産後もご相談の上5月よりも早く再開しますのでご相談ください。</p>	<p>毎月大人気のなみちゃんのバランスボールレッスン♪ 今治で体験できるのはここだけ！ こちらのバランボールレッスン、楽しく弾んでいるだけでなんとストレス解消も体幹トレーニングもできちゃうという優れモノ！ お子様と一緒に楽しめる有酸素運動、ぜひご参加ください♪</p>	

※担当講師の都合により変更の可能性がございますのでご了承ください。予約がない場合休講になることもあります。最新のカレンダーは右端のQRコードの公式LINEからご確認の上、必ずご予約ください。