

1月

教室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
			産後のママビクス 10:30~11:30			マタニティ エクササイズ 13:30~14:30
8	9	10	11	12	13	14
	産後のママピラティス &ストレッチ 10:00~11:00 マタニティストレッチ 11:15~12:15 ママと赤ちゃんの ふれあいフィットネス 12:30~13:30	モグモグ& ずくずく教室 10:30~11:30 マタニティビクス 13:30~14:30	産後のママビクス 10:30~11:30 前期・母親教室 13:30~15:30		後期・母親教室 13:30~15:30	マタニティ エクササイズ 13:30~14:30
15	16	17	18	19	20	21
	産後のママピラティス &ストレッチ 10:00~11:00 マタニティストレッチ 11:15~12:15 ママと赤ちゃんの ふれあいフィットネス 12:30~13:30	マタニティビクス 13:30~14:30	産後のママビクス 10:30~11:30		後期・母親教室 13:30~15:30	マタニティ エクササイズ 13:30~14:30
22	23	24	25	26	27	28
	産後のママピラティス &ストレッチ 10:00~11:00 マタニティストレッチ 11:15~12:15 ママと赤ちゃんの ふれあいフィットネス 12:30~13:30	マタニティビクス 13:30~14:30	産後のママビクス 10:30~11:30			マタニティ エクササイズ 13:30~14:30
29	30	31				
	産後のママピラティス &ストレッチ 10:00~11:00 マタニティストレッチ 11:15~12:15 ママと赤ちゃんの ふれあいフィットネス 12:30~13:30	マタニティビクス 13:30~14:30				

★詳細等は1F受付スタッフまでお気軽にお尋ねください★



Kawai Ladies Clinic