

2025.10マシンピラティススケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:15							
10:30							
10:45							
11:00							
11:15							
11:30	マシンピラティス				マシンピラティス		
11:45	11:30～12:15	マシンピラティス			11:30～12:15	マシンピラティス	
12:00	YOSHIE	11:45～12:30			YOSHIE	11:45～12:30	マシンピラティス
12:15		麻生 真央				YOSHIE	12:00～12:45
12:30	マシンピラティス		マシンピラティス		マシンピラティス		麻生 真央
12:45	12:30～13:15	マシンピラティス	12:30～13:15		12:30～13:15		
13:00	日高 憲利	12:45～13:30	日高 憲利		YOSHIE		マシンピラティス
13:15		井上 美香					13:00～13:45
13:30			マシンピラティス				mica
13:45			13:30～14:15				
14:00			YOSHIE		マシンピラティス		マシンピラティス
14:15					14:00～14:45	マシンピラティス	14:00～14:45
14:30					日高 憲利	14:15～15:00	麻生 真央
14:45						mica	
15:00							
15:15							
15:30						マシンピラティス	
15:45						15:30～16:15	
16:00						麻生 真央	
16:15							マシンピラティス
16:30							16:15～17:00
16:45						マシンピラティス	麻生 真央
17:00						16:45～17:30	
17:15						mica	マシンピラティス
17:30					マシンピラティス		17:15～18:00
17:45					17:30～18:15		麻生 真央
18:00					日高 憲利		
18:15							
18:30							
18:45	マシンピラティス	マシンピラティス	マシンピラティス				
19:00	18:45～19:30	18:45～19:30	18:45～19:30				
19:15	井上 美香	平 隆晶	mica		マシンピラティス		
19:30					19:15～20:00		
19:45	マシンピラティス	マシンピラティス	マシンピラティス		平 隆晶		
20:00	19:45～20:30	19:45～20:30	19:45～20:30				
20:15	井上 美香	平 隆晶	平 ・ 日高		マシンピラティス		
20:30					20:15～21:00		
20:45	マシンピラティス		マシンピラティス		平 隆晶		
21:00	20:45～21:30	マシンピラティス	20:45～21:30				
21:15	mica	21:00～21:45	YOSHIE				
21:30		日高憲利					
21:45							
22:00							

- ・ レッスン開始の10分前を目安に、インストラクターの指示に従ってご入室頂きます。
- ・ 必ず靴下を履いてご参加下さい。（スタジオまでの移動の際は室内用シューズをお履き下さい）
- ・ レッスン開始後は途中入退室はできません。

