

2026.02マシンピラティススケジュール

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

