

# 2026.03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								11:30
11:45	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 11:30~12:15 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
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 12:30~13:15 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 13:00~13:45 mica	12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45			マシンピラティス 13:30~14:15 YOSHIE					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 14:15~15:00 mica	マシンピラティス 14:00~14:45 麻生 真央	14:00
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						マシンピラティス 15:30~16:15 麻生 真央		15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30							マシンピラティス 16:15~17:00 麻生 真央	16:30
16:45								16:45
17:00						マシンピラティス 16:45~17:30 mica		17:00
17:15							マシンピラティス 17:15~18:00 麻生 真央	17:15
17:30					マシンピラティス 17:30~18:15 日高 憲利			17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15								18:15
18:30								18:30
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					18:45
19:00					マシンピラティス 19:15~20:00 平 隆晶			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					19:45
20:00					マシンピラティス 20:15~21:00 平 隆晶			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					20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00

休館日

- ・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。

