2026.09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		マシンピラティス 10:30-11:15 mica	マシンピラティス 10:30-11:15 麻生 真央					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 11:30～12:15 YOSHIE			11:30
11:45		マシンピラティス 11:45～12:30 麻生 真央				マシンピラティス 11:45～12:30 YOSHIE		11:45
12:00							マシンピラティス 12:00～12:45 mica	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 12:30～13:15 日高 憲利		マシンピラティス 12:30～13:15 YOSHIE			12:30
12:45		マシンピラティス 12:45～13:30 井上 美香						12:45
13:00							マシンピラティス 13:00～13:45 麻生 真央	13:00
13:15								13:15
13:30			マシンピラティス 13:30～14:15 YOSHIE					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 麻生 真央	14:00
14:15						マシンピラティス 14:15～15:00 mica		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								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								19:00
19:15					マシンピラティス 19:15～20:00 平 隆晶			19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00	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					20:00
20:15								20:15
20:30					マシンピラティス 20:15～21:00 平 隆晶			20:30
20:45								20:45
21:00			マシンピラティス 20:45～21:30 YOSHIE					21:00
21:15		マシンピラティス 21:00～21:45 日高憲利						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。

PILATES STUDIO