

2026.10マシンピラティススケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
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		マシンピラティス		マシンピラティス			11:30
11:45	11:30~12:15	マシンピラティス	10:30-11:15		11:30~12:15			11:45
12:00	YOSHIE	11:45~12:30	麻生 真央		YOSHIE		マシンピラティス	12:00
12:15		井上 美香					12:00~12:45	12:15
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		mica	12:30
12:45	12:30~13:15	マシンピラティス	12:30~13:15		12:30~13:15			12:45
13:00	日高 憲利	12:45~13:30	日高 憲利		YOSHIE		マシンピラティス	13:00
13:15		麻生 真央				マシンピラティス	13:00~13:45	13:15
13:30			マシンピラティス			13:15~14:00	麻生 真央	13:30
13:45			13:30~14:15			YOSHIE		13:45
14:00		マシンピラティス	YOSHIE		マシンピラティス		マシンピラティス	14:00
14:15		14:00-14:45			14:00~14:45	マシンピラティス	14:00~14:45	14:15
14:30		mica			日高 憲利	14:15~15:00	麻生 真央	14:30
14:45						mica		14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30						マシンピラティス		15:30
15:45						15:30~16:15		15:45
16:00				休		麻生 真央	マシンピラティス	16:00
16:15				館			16:00~16:45	16:15
16:30				日			麻生 真央	16:30
16:45						マシンピラティス		16:45
17:00						16:45~17:30		17:00
17:15						mica		17:15
17:30					マシンピラティス			17:30
17:45					17:30~18:15			17:45
18:00					日高 憲利			18:00
18:15								18:15
18:30		マシンピラティス	マシンピラティス					18:30
18:45		18:30~19:15	18:30~19:15					18:45
19:00	マシンピラティス	平 隆晶	mica					19:00
19:15	19:00~19:45							19:15
19:30	井上 美香	マシンピラティス	マシンピラティス		マシンピラティス			19:30
19:45		19:30~20:15	19:30~20:15		19:30~20:15			19:45
20:00	マシンピラティス	平 隆晶	平・日高		平 隆晶			20:00
20:15	20:05~20:50							20:15
20:30	井上 美香	マシンピラティス	マシンピラティス		マシンピラティス			20:30
20:45		20:30~21:15	20:30~21:15		20:30~21:15			20:45
21:00		日高憲利	YOSHIE		平 隆晶			21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45
23:00								23:00
23:15								23:15

- ・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。

