2026.11マシンピラティススケジュール

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

・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