

2025.07 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			11:30
11:45	11:30～12:15	マシンピラティス			11:30～12:15	マシンピラティス		11:45
12:00	YOSHIE	11:45～12:30			YOSHIE	11:45～12:30	マシンピラティス	12:00
12:15		麻生 真央	マシンピラティス			YOSHIE	12:00～12:45	12:15
12:30	マシンピラティス		12:15～13:00		マシンピラティス		麻生 真央	12:30
12:45	12:30～13:15	マシンピラティス	日高 憲利		12:30～13:15			12:45
13:00	日高 憲利	12:45～13:30			YOSHIE		マシンピラティス	13:00
13:15		井上 美香					13:00～13:45	13:15
13:30			マシンピラティス				mica	13:30
13:45			13:30～14:15					13:45
14:00			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	マシンピラティス	14:00～14:45	14:15
14:30					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						麻生 真央		16:00
16:15							マシンピラティス	16:15
16:30							16:15～17:00	16:30
16:45						マシンピラティス	麻生 真央	16:45
17:00						16:45～17:30		17:00
17:15						mica	マシンピラティス	17:15
17:30					マシンピラティス		17:15～18:00	17:30
17:45					17:30～18:15		麻生 真央	17:45
18:00					日高 憲利			18:00
18:15								18:15
18:30								18:30
18:45	マシンピラティス	マシンピラティス	マシンピラティス					18:45
19:00	18:45～19:30	18:45～19:30	18:45～19:30					19:00
19:15	井上 美香	平 隆晶	mica		マシンピラティス			19:15
19:30					19:15～20:00			19:30
19:45	マシンピラティス	マシンピラティス	マシンピラティス		平 隆晶			19:45
20:00	19:45～20:30	19:45～20:30	19:45～20:30					20:00
20:15	井上 美香	平 隆晶	平 ・ 日高		マシンピラティス			20:15
20:30					20:15～21:00			20:30
20:45	マシンピラティス		マシンピラティス		平 隆晶			20:45
21:00	20:45～21:30	マシンピラティス	20:45～21:30					21:00
21:15	mica	21:00～21:45	YOSHIE					21:15
21:30		日高憲利						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。

