

月		火		水		木		金		土		日					
スタジオ		リフォーマー		スタジオ		リフォーマー		スタジオ		リフォーマー		スタジオ		リフォーマー			
9:00		グループマシンピラティス								9:00							
		9:00～9:45	KENTARO												◆		
10:00	ベーシックピラティス	パーソナルマシンピラティス	ベーシックピラティス		リラックスヨガ	10:00～10:45	里実		10:15～11:00	美幸	10:15～11:00	武久 あみ		10:00	9:30～10:15	外川恵子	
	10:00～10:45	高野辰也◆	10:00～10:45												KENTARO	◆	10:00～10:45
11:00	スタートピラティス	グループマシンピラティス	アロマヒーリング			11:15～12:00	里実		11:20～12:05	美幸	11:15～12:00	武久 あみ		11:00	10:15～11:00	近藤ゆきよ	
	11:15～11:45	高野辰也◆	11:00～11:45												KENTARO	◆	11:00～11:45
12:00		パーソナルマシンピラティス			グループマシンピラティス	12:00～12:45	外川恵子					12:15～13:15	武久あみ	12:00	11:30～12:15	Kazuyo	
	美ボディオガ	12:00～12:45													KENTARO	◆	12:00～12:45
13:00					グループマシンピラティス	12:30～13:15	あかり					13:00～13:45	あさ美	13:00	スタートピラティス	12:45～13:15	清水美優
	からだリセット														13:30～14:00	鈴野夏美	13:30～14:15
14:00			スタートピラティス	14:00～14:30	小笠原幸彦◆									14:00	姿勢改善	14:00～14:30	中村清美
	14:30～15:00														曾根佳子	14:30～15:15	あかり
15:00			ベーシックピラティス	15:00～15:45	小笠原幸彦◆									15:00	ベーシックピラティス	グループマシンピラティス	
16:00						15:30～16:15	高見裕子							16:00			
17:00						16:20～17:05	Mugi							17:00			
18:00	ウクレレ(有料スクール)	グループマシンピラティス												18:00			
	17:30～18:30 ※第2・4週	ココミュージックスタジオ															17:45～18:30
19:00		グループマシンピラティス												19:00			
20:00			美ボディオガ	19:30～20:15	あさ美									20:00			
21:00	ベーシックピラティス		リラックスヨガ	20:35～21:20	あさ美									21:00			
	20:15～21:00																高田早織
22:00	ステップアップピラティス													22:00			
	21:20～22:05																高田早織