

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	マシンピラティス	スタジオ	マシンピラティス	スタジオ	マシンピラティス	スタジオ	マシンピラティス	スタジオ	マシンピラティス	スタジオ	マシンピラティス	スタジオ	マシンピラティス
9:00		グループリフォーマー 9:00~9:45 KENTARO ◆	ベーシックピラティス 9:45~10:30 久保 愛梨奈	グループリフォーマー 9:30~10:15 Junko		グループリフォーマー 9:30~10:15 外川 恵子	スタジオ 1.3.5週はリセット 2.4週は コンディショニング	グループリフォーマー 9:15~10:00 川島 美穂			グラヴィティヨガ 9:30~10:15 Suna	グループリフォーマー 9:30~10:15 外川 恵子		グループリフォーマー 9:30~10:15 外川 恵子
10:00	ベーシックピラティス 10:00~10:45 高野 辰也 ◆	グループリフォーマー 10:00~10:45 KENTARO ◆	ストレッチポール 11:00~11:30 柿崎 汐美	グループリフォーマー 10:30~11:15 Junko	リラックスヨガ 10:00~10:45 里実	グループリフォーマー 10:30~11:15 外川 恵子	ストレッチポール 10:00~10:30 柿崎 汐美	グループリフォーマー 10:15~11:00 川島 美穂	ベーシックピラティス 10:00~10:45 Mugi		ベーシックピラティス 10:30~11:15 美幸	グループリフォーマー 10:30~11:15 外川 恵子	リラックスヨガ 10:15~11:00 Shoko	グループリフォーマー 10:30~11:15 外川 恵子
11:00		グループリフォーマー 11:00~11:45 KENTARO ◆	1.3.5週はリセット 2.4週は コンディショニング	グループリフォーマー 11:30~12:15 Junko	美ボディヨガ 11:15~12:00 里実	グループリフォーマー 11:30~12:15 外川 恵子	美ボディヨガ 10:45~11:30 中村 清美	グループリフォーマー 11:15~12:00 川島 美穂			美ボディヨガ 11:30~12:15 Kazuyo	グループリフォーマー 11:30~12:15 外川 恵子	美ボディヨガ 11:30~12:15 Shoko	グループリフォーマー 11:30~12:15 外川 恵子
12:00	美ボディヨガ 12:30~13:15 あさ美	グループリフォーマー 12:00~12:45 KENTARO ◆							ベーシックピラティス 12:00~12:45 Miki					
13:00									パワーヨガ 13:00~13:45 あさ美					
14:00				グループリフォーマー 13:15~14:00 川島 美穂									美ボディヨガ 14:00~14:45 中村 清美	
15:00				グループリフォーマー 14:15~15:00 川島 美穂	ベーシックピラティス 14:30~15:15 Mugi	パーソナル 14:30~15:30 Junko	美ボディヨガ 14:30~15:15 美幸			グループリフォーマー 14:30~15:15 真砂 史郎 ◆			ベーシックピラティス 15:05~15:50 中村 清美	グループリフォーマー 15:00~15:45 岡田 朋美
16:00		グループリフォーマー 15:00~15:45 真砂 史郎 ◆			ステップアップピラティス 15:30~16:15 Mugi	45分または60分 お選びいただけます				グループリフォーマー 15:30~16:15 真砂 史郎 ◆			ステップアップピラティス 16:15~17:00 岡田 朋美	
17:00		グループリフォーマー 16:00~16:45 真砂 史郎 ◆								グループリフォーマー 16:30~17:15 真砂 史郎 ◆	ベーシックピラティス 16:00~16:45 Junko			
18:00	ウクレレ(有料スクール) 17:30~18:30 コミュニティスタジオ ※第2,4週	グループリフォーマー 17:45~18:30 岡田 朋美								グループリフォーマー 17:00~17:45 AKEMI				
19:00		グループリフォーマー 18:45~19:30 岡田 朋美								グループリフォーマー 17:45~18:30 岡田 朋美	美ボディヨガ 17:30~18:15 望月 美貴			
20:00	ベーシックピラティス 20:15~21:00 高田 早織		美ボディヨガ 19:30~20:15 あさ美	グループリフォーマー 19:00~19:45 外川 恵子						グループリフォーマー 18:00~18:45 AKEMI				
21:00			リラックスヨガ 20:30~21:15 あさ美	グループリフォーマー 20:00~20:45 外川 恵子	リラックスヨガ 19:30~20:15 澁瀧 奏麗									
22:00	リラックスヨガ 21:15~22:00 高田 早織													
23:00														
24:00														

**【ご案内】**

- 予約可能時間●  
レッスン開始の3時間前まで  
※開始の3時間前に参加者がいらっしゃらな場合、クローズとなります。
- キャンセル可能時間●  
レッスン開始の4時間前まで
- 担当インストラクター●  
◆は男性インストラクターが担当いたします。