

studio03【マシンピラティス】スケジュール表【7月】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	1	2	3	4	5	6
		9:30～10:15 MOTOKO ベーシック+マット ★				
	10:00～10:45 YU-KI ベーシック+マット ★		10:45～11:30 MEGUMI ベーシック+マット ★	10:45～11:30 MEGUMI ボディメイク+マット ★★	10:30～11:15 YU-KI ベーシック+マット ★	10:30～11:15 YU-KI ボディメイク+マット ★★
	20:00～20:45 YU-KI ボディメイク+マット ★★	20:15～21:00 MARI ベーシック+マット ★	20:00～21:00 MARINA ボディメイク+マット ★★	19:00～19:45 ダイエット+ダンベル ★★★		13:30～11:15 ボディメイク+マット ★★
	7	8	9	10	11	12
		9:00～9:45 MOTOKO ボディメイク+マット ★★	9:30～10:15 MOTOKO ベーシック+マット ★			
10:45～11:30 YU-KI ボディメイク+マット ★★	10:00～10:45 YU-KI ベーシック+マット ★		10:45～11:30 MEGUMI ベーシック+マット ★	10:45～11:30 MEGUMI ボディメイク+マット ★★	10:30～11:15 YU-KI ベーシック+マット ★	10:30～11:15 YU-KI ボディメイク+マット ★★
20:15～21:00 MARINA ベーシック+マット ★	20:00～20:45 YU-KI ボディメイク+マット ★★	20:15～21:00 MARI ベーシック+マット ★	20:00～21:00 MARINA ボディメイク+マット ★★	19:00～19:45 ダイエット+ダンベル ★★★		
	14	15	16	17	18	19
			9:30～10:15 MOTOKO ベーシック+マット ★			
10:45～11:30 YU-KI ボディメイク+マット ★★	10:00～10:45 YU-KI ベーシック+マット ★		10:45～11:30 MEGUMI ベーシック+マット ★	10:45～11:30 MEGUMI ボディメイク+マット ★★	10:30～11:15 YU-KI ベーシック+マット ★	10:30～11:15 YU-KI ボディメイク+マット ★★
20:15～21:00 MARINA ベーシック+マット ★	20:00～20:45 YU-KI ボディメイク+マット ★★		20:00～21:00 MARINA ボディメイク+マット ★★	19:00～19:45 ダイエット+ダンベル ★★★		13:30～11:15 ボディメイク+マット ★★
	21	22	23	24	25	26
		9:00～9:45 MOTOKO ボディメイク+マット ★★	9:30～10:15 MOTOKO ベーシック+マット ★			
10:45～11:30 YU-KI ダイエット+ダンベル ★★★	10:00～10:45 YU-KI ベーシック+マット ★		10:45～11:30 MEGUMI ベーシック+マット ★	10:45～11:30 MEGUMI ボディメイク+マット ★★	10:30～11:15 YU-KI ベーシック+マット ★	10:30～11:15 YU-KI ボディメイク+マット ★★
20:15～21:00 MARINA ベーシック+マット ★	20:00～20:45 YU-KI ボディメイク+マット ★★	20:15～21:00 MARI ベーシック+マット ★	20:00～21:00 MARINA ボディメイク+マット ★★	19:00～19:45 ダイエット+ダンベル ★★★		13:30～11:15 ボディメイク+マット ★★
	28	29	30	31		
		9:00～9:45 MOTOKO ボディメイク+マット ★★	9:30～10:15 MOTOKO ベーシック+マット ★		【ベーシック+マット】 初心者はこのクラスから基礎のマシンとマットピラティスのクラス	
10:45～11:30 YU-KI ボディメイク+マット ★★	10:00～10:45 YU-KI ベーシック+マット ★		10:45～11:30 MEGUMI ベーシック+マット ★		【ボディメイク+マット】エクササイズ要素が高いクラスにマシンとマットピラティス	
20:15～21:00 MARINA ベーシック+マット ★	20:00～20:45 YU-KI ボディメイク+マット ★★		20:00～21:00 MARINA ボディメイク+マット ★★		【ダイエット+ダンベル】 マシンピラティスでダンベルを使いトレーニング アウターとインナーマッスルに効かせます	