

studio03 【マシンピラティス】スケジュール表 【8月】

目 录

クラス説明	1	2	3
【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			
【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		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 ★★
【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			13:30～11:15 MARINA ベーシック＋マット ★

4	5	6	7	8	9	10
	9:00～9:45 MOTOKO ボディメイク+マツト ★★	9:30～10:15 MOTOKO ベーシック+マツト ★				
10:45～11:30 YU-KI ボディメイク+マツト ★★	10:00～10:45 YU-KI ベーシック+マツト ★		10:45～11:30 MEGUMI ベーシック+マツト ★	10:45～11:30 MEGUMI ボディメイク+マツト ★★	10:30～11:15 YU-KI ベーシック+マツト ★	10:30～11:15 YU-KI ボディメイク+マツト ★★
20:15～21:00 MARINA ベーシック+マツト ★	20:00～20:45 YU-KI ボディメイク+マツト ★★	20:15～21:00 MARI ベーシック+マツト ★	20:00～21:00 MARINA ボディメイク+マツト ★★	19:00～19:45 ダイエツト+ダンベル ★★		13:30～11:15 MARINA ベーシック+マツト ★
11	12	13	14	15	16	17
	9:00～9:45 MOTOKO ボディメイク+マツト ★★	お盆休み	お盆休み	お盆休み		
10:15～11:00 YU-KI ボディメイク+マツト ★★	10:00～10:45 YU-KI ベーシック+マツト ★				10:30～11:15 YU-KI ベーシック+マツト ★	10:30～11:15 YU-KI ボディメイク+マツト ★★
11:15～12:00 MARINA ベーシック+マツト ★	20:00～20:45 YU-KI ボディメイク+マツト ★★					13:30～11:15 MARINA ベーシック+マツト ★
18	19	20	21	22	23	24
	9:00～9:45 MOTOKO ボディメイク+マツト ★★	9:30～10:15 MOTOKO ベーシック+マツト ★				
10:45～11:30 YU-KI ボディメイク+マツト ★★	10:00～10:45 YU-KI ベーシック+マツト ★		10:45～11:30 MEGUMI ベーシック+マツト ★	10:45～11:30 MEGUMI ボディメイク+マツト ★★	10:30～11:15 YU-KI ベーシック+マツト ★	10:30～11:15 YU-KI ボディメイク+マツト ★★
20:15～21:00 MARINA ベーシック+マツト ★	20:00～20:45 YU-KI ボディメイク+マツト ★★	20:15～21:00 MARI ベーシック+マツト ★	20:00～21:00 MARINA ボディメイク+マツト ★★	19:00～19:45 ダイエツト+ダンベル ★★		13:30～11:15 MARINA ベーシック+マツト ★
25	26	27	28	29	30	31
	9:00～9:45 MOTOKO ボディメイク+マツト ★★	9:30～10:15 MOTOKO ベーシック+マツト ★				
10:45～11:30 YU-KI ボディメイク+マツト ★★	10:00～10:45 YU-KI ベーシック+マツト ★		10:45～11:30 MEGUMI ベーシック+マツト ★	10:45～11:30 MEGUMI ボディメイク+マツト ★★	10:30～11:15 YU-KI ベーシック+マツト ★	10:30～11:15 YU-KI ボディメイク+マツト ★★
20:15～21:00 MARINA ベーシック+マツト ★	20:00～20:45 YU-KI ボディメイク+マツト ★★	20:15～21:00 MARI ベーシック+マツト ★	19:00～19:45 MARINA ボディメイク+マツト ★★	19:00～19:45 ダイエツト+ダンベル ★★		13:30～11:15 MARINA ベーシック+マツト ★