

studio03 【マシンピラティス】スケジュール表 【9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	7
	9:00～9:45 MOTOKO ボディメイク+マット	9:30～10:15 MOTOKO ベースシク+マット				
10:45～11:30 YU-KI ボディメイク+マット	10:00～10:45 YU-KI ベースシク+マット		10:45～11:30 MEGUMI ベースシク+マット	10:45～11:30 MEGUMI ボディメイク+マット	10:15～11:00 YU-KI ベースシク+ハレル	10:30～11:15 YU-KI ボディメイク+マット
20:15～21:00 MARINA ベースシク+マット	20:00～20:45 YU-KI ボディメイク+マット	20:15～21:00 MARI ベースシク+マット	19:00～19:45 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 MARINA ベースシク+マット

8	9	10	11	12	13	14
	9:00～9:45 MOTOKO ボディメイク+マット	9:30～10:15 MOTOKO ベースシック+マット				
10:45～11:30 YU-KI ボディメイク+マット	10:00～10:45 YU-KI ベースシック+マット		10:45～11:30 MEGUMI ベースシック+マット	10:45～11:30 MEGUMI ボディメイク+マット	10:15～11:00 YU-KI ベースシック+バレル	10:30～11:15 YU-KI ボディメイク+マット
20:15～21:00 MARINA ベースシック+マット	20:00～20:45 YU-KI ボディメイク+マット	20:15～21:00 MARI ベースシック+マット	19:00～19:45 MARINA ボディメイク+マット	19:00～19:45 ダイエット+ダンベル	11:15～12:00 KYOKO ベースシック+マット	13:30～11:15 MARINA ベースシック+マット

15	16	17	18	19	20	21
	9:00～9:45 MOTOKO ポディメイク+マット	9:30～10:15 MOTOKO ベースシク+マット				
10:15～11:00 YU-KI ポディメイク+マット	10:00～10:45 YU-KI ベースシク+マット		10:45～11:30 MEGUMI ベースシク+マット	10:45～11:30 MEGUMI ポディメイク+マット	10:15～11:00 YU-KI ベースシク+バレル	10:30～11:15 YU-KI ポディメイク+マット
11:15～12:00 MARINA ベースシク+マット	20:00～20:45 YU-KI ポディメイク+マット	20:15～21:00 MARI ベースシク+マット	19:00～19:45 MARINA ポディメイク+マット	19:00～19:45 ダイエツト+ダンベル		

22	23	24	25	26	27	28
	9:00～9:45 MOTOKO ポディメイク+マット	9:30～10:15 MOTOKO ベーシック+マット				
10:45～11:30 YU-KI ポディメイク+マット	10:00～10:45 YU-KI		10:45～11:30 MEGUMI ベーシック+マット		10:15～11:00 YU-KI ベーシック+バレル	10:30～11:15 YU-KI ポディメイク+マット
20:15～21:00 MARINA ベーシック+マット			19:00～19:45 MARINA ポディメイク+マット	19:00～19:45 ダイエット+ダンベル	11:15～12:00 KYOKO ベーシック+マット	13:30～14:15 MARINA ベーシック+マット

29	30
	9:00～9:45 MOTOKO ボディメイク+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
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

クラス説明	
【ベーシック＋マット】	基礎のマシンとマットピラティスのクラス（マシンに立つポーズが無し）
【ベーシック＋バレル】	基礎とバレルを使いながらストレッチピラティス（マシンに立つポーズ無し）
【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
【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