

studio03【マシンピラティス】スケジュール表【10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
9:30~10:15 MOTOKO ベーシック+マット				9:00~9:45 MARI 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	10:15~11:00 YU-KI ベーシック+バレル	10:30~11:15 YU-KI ボディメイク+マット
20:15~21:00 MARI ベーシック+マット	19:00~19:45 MARINA ボディメイク+マット	19:00~19:45 YU-KI ピラティス×トレーニング		

6	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	10:15~11:00 YU-KI ベーシック+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	19:00~19:45 MARINA ボディメイク+マット	19:00~19:45 YU-KI ピラティス×トレーニング		13:30~11:15 MARINA ベーシック+マット

13	14	15	16	17	18	19
	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				9:00~9:45 MARI ベーシック+マット
10:15~11:00 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	10:15~11:00 YU-KI ベーシック+バレル	10:30~11:15 YU-KI ボディメイク+マット
11:15~12:00 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	19:00~19:45 MARINA ボディメイク+マット	19:00~19:45 YU-KI ピラティス×トレーニング	11:15~12:00 KYOKO ベーシック+マット	

20	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 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	10:15~11:00 YU-KI ベーシック+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	19:00~19:45 MARINA ボディメイク+マット	19:00~19:45 YU-KI ピラティス×トレーニング	11:15~12:00 KYOKO ベーシック+マット	13:30~11:15 MARINA ベーシック+マット

27	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		
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
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	19:00~19:45 MARINA ボディメイク+マット	19:00~19:45 YU-KI ピラティス×トレーニング