

2023 年

11 月

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
9:00						9:00-10:00 ミニボール ★★★★☆ SAKI	9:00-10:00 サークル ★★★★☆ SAKI
10:00				10:30-11:30 ヒップ&レッグ ★★★★★ MINA	10:30-11:30 ミニボール ★★★★☆ YOSHIMI	10:30-11:30 中級2 ★★☆☆☆ SAKI	10:30-11:30 初級 ★★☆☆☆ SAKI
11:00							
12:00				12:00-13:00 ウエスト ★★★★☆ MINA	12:10-13:10 初級 ★★☆☆☆ YOSHIMI	12:00-13:00 サークル ★★★★☆ SAKI	12:00-13:00 ヒップ&レッグ ★★★★★ SAKI
13:00							
14:00				13:30-14:30 中級1 ★★☆☆☆ NANA	13:30-14:30 ウエスト ★★★★☆ MAMI	13:30-14:30 初級 ★★☆☆☆ SAKI	13:30-14:30 ウエスト ★★★★☆ SAKI
15:00				15:00-16:00 初級 ★★☆☆☆ NANA	15:00-16:00 中級2 ★★☆☆☆ MAMI	15:00-16:00 ヒップ&レッグ ★★★★★ SAKI	
16:00						16:30-17:30 中級1 ★★☆☆☆ SAKI	16:00-17:00 初級 ★★☆☆☆ KANAKO
17:00							17:30-18:30 中級2 ★★☆☆☆ KANAKO
18:00							
19:00				19:10-20:10 中級1 ★★☆☆☆ YUKINO	19:10-20:10 初級 ★★☆☆☆ NEO		
20:00							
21:00				20:40-21:40 初級 ★★☆☆☆ YUKINO	20:40-21:40 ヒップ&レッグ ★★★★★ NEO		
22:00							

	日	月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9	10	11
9:00	9:00-10:00 ウエスト ★★★★☆ EMIRI						9:00-10:00 初級 ★★★★☆ SAKI
10:00							
11:00	10:30-11:30 ヒップ&レッグ ★★★★★ EMIRI	10:30-11:30 中級1 ★★★★☆ YOSHIMI	10:30-11:30 ミニボール ★★★★☆ NEO		10:30-11:30 サークル ★★★★☆ YOSHIMI	10:30-11:30 初級 ★★★★☆ SAKI	10:30-11:30 ヒップ&レッグ ★★★★★ SAKI
12:00	12:00-13:00 中級1 ★★★★☆ YUKINO	12:10-13:10 スパイン ★★★★☆ YOSHIMI	12:00-13:00 ヒップ&レッグ ★★★★★ NEO		12:10-13:10 初級 ★★★★☆ YOSHIMI	12:00-13:00 ミニボール ★★★★☆ SAKI	12:00-13:00 ミニボール ★★★★☆ SAKI
13:00							
14:00	13:30-14:30 初級 ★★★★☆ YUKINO	13:30-14:30 中級2 ★★★★☆ NANA	13:30-14:30 初級 ★★★★☆ AKI		13:30-14:30 ウエスト ★★★★☆ MAMI	13:30-14:30 中級1 ★★★★☆ YUKINO	13:30-14:30 サークル ★★★★☆ SAKI
15:00	15:00-16:00 ミニボール ★★★★☆ YOSHIMI	15:00-16:00 初級 ★★★★☆ NANA	15:00-16:00 サークル ★★★★☆ AKI		15:00-16:00 中級2 ★★★★☆ MAMI	15:00-16:00 初級 ★★★★☆ YUKINO	
16:00							16:00-17:00 初級 ★★★★☆ KANAKO
17:00	16:30-17:30 中級2 ★★★★☆ YOSHIMI						
18:00							17:30-18:30 ウエスト ★★★★☆ KANAKO
19:00		19:10-20:10 サークル ★★★★☆ EMIRI	19:10-20:10 中級1 ★★★★☆ YUKINO		19:10-20:10 初級 ★★★★☆ NEO	19:10-20:10 ヒップ&レッグ ★★★★★ EMIRI	
20:00							
21:00		20:40-21:40 ミニボール ★★★★☆ EMIRI	20:40-21:40 初級 ★★★★☆ YUKINO		20:40-21:40 中級2 ★★★★☆ NEO	20:40-21:40 ウエスト ★★★★☆ EMIRI	
22:00							

	日	月	火	水	木	金	土
	12	13	14	15	16	17	18
9:00	9:00-10:00 ミニボール ★★★★☆ EMIRI						9:00-10:00 ヒップ&レッグ ★★★★★ SAKI
10:00							
11:00	10:30-11:30 サークル ★★★★☆ EMIRI	10:30-11:30 中級2 ★★★★☆ YOSHIMI	10:30-11:30 ヒップ&レッグ ★★★★★ NEO	10:30-11:30 ミニボール ★★★★☆ MINA	10:30-11:30 初級 ☆☆☆☆☆ YOSHIMI	10:30-11:30 サークル ★★★★☆ SAKI	10:30-11:30 初級 ★★★★☆ SAKI
12:00	12:00-13:00 初級 ☆☆☆☆☆ YUKINO	12:00-13:00 1210~13:10 サークル ★★★★☆ YOSHIMI	12:00-13:00 ミニボール ★★★★☆ NEO	12:00-13:00 初級 ☆☆☆☆☆ MINA	12:00-13:00 1210~13:10 スパイン ★★★★☆ YOSHIMI	12:00-13:00 中級1 ★★★★☆ SAKI	12:00-13:00 サークル ★★★★☆ SAKI
13:00							
14:00	13:30-14:30 中級2 ★★★★☆ YUKINO	13:30-14:30 初級 ☆☆☆☆☆ NANA	13:30-14:30 サークル ★★★★☆ AKI	13:30-14:30 中級1 ★★★★☆ NANA	13:30-14:30 ウエスト ★★★★☆ MAMI	13:30-14:30 初級 ☆☆☆☆☆ YUKINO	13:30-14:30 中級2 ★★★★☆ SAKI
15:00	15:00-16:00 初級 ★★★★☆ NANA	15:00-16:00 中級1 ★★★★☆ NANA	15:00-16:00 ウエスト ★★★★☆ AKI	15:00-16:00 中級2 ★★★★☆ NANA	15:00-16:00 初級 ☆☆☆☆☆ MAMI	15:00-16:00 中級2 ★★★★☆ YUKINO	
16:00							16:00-17:00 初級 ☆☆☆☆☆ KANAKO
17:00	16:30-17:30 中級 ★★★★☆ NANA						
18:00							17:30-18:30 中級1 ★★★★☆ KANAKO
19:00		19:10-20:10 ミニボール ★★★★☆ EMIRI	19:10-20:10 初級 ☆☆☆☆☆ AKI	19:10-20:10 スパイン ★★★★☆ EMIRI	19:10-20:10 中級2 ★★★★☆ NEO	19:10-20:10 ウエスト ★★★★☆ EMIRI	
20:00							
21:00		20:40-21:40 ヒップ&レッグ ★★★★★ EMIRI	20:40-21:40 ウエスト ★★★★☆ AKI	20:40-21:40 中級1 ★★★★☆ EMIRI	20:40-21:40 初級 ☆☆☆☆☆ NEO	20:40-21:40 サークル ★★★★☆ EMIRI	
22:00							

	日	月	火	水	木	金	土
	19	20	21	22	23	24	25
9:00	9:00-10:00 スパイン ★★★★☆ EMIRI				9:00-10:00 ヒップ&レッグ ★★★★★ EMIRI		9:00-10:00 サークル ★★★★☆ SAKI
10:00							
11:00	10:30-11:30 ミニボール ★★★★☆ EMIRI	10:30-11:30 サークル ★★★★☆ YOSHIMI	10:30-11:30 ヒップ&レッグ ★★★★★ NEO	10:30-11:30 ウエスト ★★★★☆ MINA	10:30-11:30 初級 ★☆☆☆☆ EMIRI	10:30-11:30 初級 ★☆☆☆☆ SAKI	10:30-11:30 ヒップ&レッグ ★★★★★ SAKI
12:00	12:00-13:00 中級1 ★☆☆☆☆ YUKINO	12:10-13:10 初級 ★☆☆☆☆ YOSHIMI	12:00-13:00 ウエスト ★★★★☆ NEO	12:00-13:00 ヒップ&レッグ ★★★★★ MINA	12:00-13:00 ミニボール ★★★★☆ EMIRI	12:00-13:00 中級1 ★☆☆☆☆ SAKI	12:00-13:00 初級 ★☆☆☆☆ SAKI
13:00							
14:00	13:30-14:30 初級 ★☆☆☆☆ YUKINO	13:30-14:30 中級1 ★☆☆☆☆ NANA	13:30-14:30 初級 ★☆☆☆☆ AKI	13:30-14:30 中級2 ★☆☆☆☆ NANA	13:30-14:30 中級2 ★☆☆☆☆ MAMI		13:30-14:30 ミニボール ★★★★☆ SAKI
15:00	15:00-16:00 中級2 ★☆☆☆☆ SAKI	15:00-16:00 中級2 ★☆☆☆☆ NANA	15:00-16:00 サークル ★★★★☆ AKI	15:00-16:00 初級 ★☆☆☆☆ NANA	15:00-16:00 初級 ★☆☆☆☆ MAMI		
16:00							16:00-17:00 ウエスト ★★★★☆ KANAKO
17:00	16:30-17:30 サークル ★★★★☆ SAKI				16:30-17:30 ウエスト ★★★★☆ MAMI		
18:00							17:30-18:30 中級1 ★☆☆☆☆ KANAKO
19:00		19:10-20:10 中級1 ★☆☆☆☆ EMIRI	19:10-20:10 中級2 ★☆☆☆☆ YUKINO	19:10-20:10 ヒップ&レッグ ★★★★★ EMIRI		19:10-20:10 初級 ★☆☆☆☆ EMIRI	
20:00							
21:00		20:40-21:40 スパイン ★★★★☆ EMIRI	20:40-21:40 初級 ★☆☆☆☆ YUKINO	20:40-21:40 サークル ★★★★☆ EMIRI		20:40-21:40 ミニボール ★★★★☆ EMIRI	
22:00							

	日	月	火	水	木	金	土
	26	27	28	29	30		
9:00	9:00-10:00 ヒップ&レッグ ★★★★☆ EMIRI						
10:00							
11:00	10:30-11:30 スパイン ★★★★☆ EMIRI	10:30-11:30 ミニボール ★★★★☆ YOSHIMI	10:30-11:30 中級2 ★★☆☆☆ NEO	10:30-11:30 ウエスト ★★★★☆ MINA	10:30-11:30 初級 ★★☆☆☆ YOSHIMI		
12:00	12:00-13:00 初級 ★★☆☆☆ YUKINO	12:00-13:00 ミニボール ★★★★☆ NEO	12:00-13:00 ヒップ&レッグ ★★★★☆ MINA	12:00-13:00 スパイン ★★★★☆ YOSHIMI			
13:00							
14:00	13:30-14:30 中級2 ★★☆☆☆ YUKINO	13:30-14:30 初級 ★★☆☆☆ NANA	13:30-14:30 サークル ★★★★☆ AKI	13:30-14:30 中級1 ★★☆☆☆ NANA	13:30-14:30 ウエスト ★★★★☆ MAMI		
15:00	15:00-16:00 初級 ★★☆☆☆ AKI	15:00-16:00 中級1 ★★☆☆☆ NANA	15:00-16:00 ウエスト ★★★★☆ AKI	15:00-16:00 初級 ★★☆☆☆ NANA	15:00-16:00 中級2 ★★☆☆☆ MAMI		
16:00	16:30-17:30 ウエスト ★★★★☆ AKI						
17:00							
18:00							
19:00		19:10-20:10 スパイン ★★★★☆ EMIRI	19:10-20:10 サークル ★★★★☆ AKI	19:10-20:10 中級1 ★★☆☆☆ YUKINO	19:10-20:10 初級 ★★☆☆☆ NEO		
20:00							
21:00		20:40-21:40 ミニボール ★★★★☆ EMIRI	20:40-21:40 ウエスト ★★★★☆ AKI	20:40-21:40 初級 ★★☆☆☆ YUKINO	20:40-21:40 ヒップ&レッグ ★★★★☆ NEO		
22:00							

	日	月	火	水	木	金	土
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

上図スケジュールは会員様専用のスケジュールとなっております。
 体験レッスンスケジュールをご希望のお客様は「体験予約ページ」へとお進み下さいませ。

2022 年

11 月

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
公休							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

	日	月	火	水	木	金	土
9:00	9:00-10:00						9:00-10:00
10:00							
	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30
11:00							
12:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00
13:00							
	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30
14:00							
15:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00
16:00							
	16:30-17:30						16:30-17:30
17:00							
18:00							
19:00		19:10-20:10	19:10-20:10	19:10-20:10	19:10-20:10	19:10-20:10	
20:00							
		20:40-21:40	20:40-21:40	20:40-21:40	20:40-21:40	20:40-21:40	
21:00							
22:00							

マシンピラティス レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
						9:30-10:30	9:30-10:40
10:00						中級 ★★☆☆☆	スパイン ★★★★☆
	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:40	10:30-11:30	10:30-11:30		
11:00	初級 ★★☆☆☆	サークル ★★★★☆	スパイン ★★★★☆	初級 ★★☆☆☆	中級 ★★☆☆☆		
						11:10-12:10	11:10-12:10
						初級 ★★☆☆☆	サークル ★★★★☆
12:00	12:10-13:20	12:10-13:10	12:10-13:10	12:10-13:10	12:10-13:20		
	スパイン ★★★★☆	初級 ★★☆☆☆	中級 ★★☆☆☆	サークル ★★★★☆	スパイン ★★★★☆		
13:00						12:50-13:50	12:50-13:50
						初級 ★★☆☆☆	初級 ★★☆☆☆
14:00	13:50-14:50	13:50-15:00	13:50-14:50	13:50-14:50	13:50-14:50		
	サークル ★★★★☆	スパイン ★★★★☆	初級 ★★☆☆☆	中級 ★★☆☆☆	サークル ★★★★☆		
						14:30-15:30	14:30-15:30
15:00						中級 ★★☆☆☆	初級 ★★☆☆☆
	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30		
16:00	中級 ★★☆☆☆	サークル ★★★★☆	スパイン ★★★★☆	初級 ★★☆☆☆	初級 ★★☆☆☆		
						16:10-17:20	16:10-17:10
						スパイン ★★★★☆	サークル ★★★★☆
17:00							
18:00							
	18:50-19:50	18:50-19:50	18:50-19:50	18:50-20:00	18:50-19:50		
19:00	初級 ★★☆☆☆	中級 ★★☆☆☆	初級 ★★☆☆☆	スパイン ★★★★☆	初級 ★★☆☆☆		
20:00							
	20:30-21:40	20:30-21:30	20:30-21:30	20:30-21:30	20:30-21:30		
21:00	スパイン ★★★★☆	初級 ★★☆☆☆	サークル ★★★★☆	サークル ★★★★☆	中級 ★★☆☆☆		
22:00							

上図スケジュールはあくまでも一例です。時間は変更ありませんが、レッスン内容は週により変動致します。
 上図スケジュールは会員様専用のスケジュールとなっております。
 体験レッスンスケジュールをご希望のお客様は「体験予約ページ」へとお進み下さいませ。