

# 2026.11 Personal Pilates Schedule

YUKINO

A

MIZUE

B

HIROMI

C

YOSHMI

D

EMIRI

E

AKI

F

YASUKO

G

| 日<br>1 |      | 月<br>2 |      |      |      | 火<br>3 |      |      |      | 水<br>4 |      |      |      | 木<br>5 |      |       |      | 金<br>6 |      |      |      | 土<br>7 |      |      |      |
|--------|------|--------|------|------|------|--------|------|------|------|--------|------|------|------|--------|------|-------|------|--------|------|------|------|--------|------|------|------|
| ルーム1   | ルーム2 | ルーム1   | ルーム2 | ルーム1 | ルーム2 | ルーム1   | ルーム2 | ルーム1 | ルーム2 | ルーム1   | ルーム2 | ルーム1 | ルーム2 | ルーム1   | ルーム2 | ルーム1  | ルーム2 | ルーム1   | ルーム2 | ルーム1 | ルーム2 | ルーム1   | ルーム2 | ルーム1 | ルーム2 |
| 開始時間   | 担当者  | 開始時間   | 担当者  | 開始時間 | 担当者  | 開始時間   | 担当者  | 開始時間 | 担当者  | 開始時間   | 担当者  | 開始時間 | 担当者  | 開始時間   | 担当者  | 開始時間  | 担当者  | 開始時間   | 担当者  | 開始時間 | 担当者  | 開始時間   | 担当者  | 開始時間 | 担当者  |
|        |      |        |      |      |      |        |      |      |      |        |      |      |      | 10:10  | C    |       |      | 18:00  | G    |      |      | 9:30   | B    |      |      |
|        |      |        |      |      |      |        |      |      |      |        |      |      |      | 11:20  | C    |       |      | 19:10  | G    |      |      | 10:40  | B    |      |      |
|        |      |        |      |      |      |        |      |      |      |        |      |      |      | 12:30  | C    | 13:00 | B    | 20:20  | G    |      |      |        |      |      |      |
|        |      |        |      |      |      |        |      |      |      |        |      |      |      | 13:40  | C    | 14:10 | B    |        |      |      |      |        |      |      |      |
|        |      |        |      |      |      |        |      |      |      |        |      |      |      | 16:30  | F    | 15:20 | B    |        |      |      |      |        |      |      |      |
|        |      |        |      |      |      |        |      |      |      |        |      |      |      | 17:50  | F    |       |      |        |      |      |      |        |      |      |      |
|        |      |        |      |      |      |        |      |      |      |        |      |      |      | 19:10  | E    |       |      |        |      |      |      |        |      |      |      |
|        |      |        |      |      |      |        |      |      |      |        |      |      |      | 20:20  | E    |       |      |        |      |      |      |        |      |      |      |

| 日<br>8 |      | 月<br>9 |      |       |      | 火<br>10 |      |      |      | 水<br>11 |      |      |      | 木<br>12 |      |      |      | 金<br>13 |      |      |      | 土<br>14 |      |       |      |
|--------|------|--------|------|-------|------|---------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|------|-------|------|
| ルーム1   | ルーム2 | ルーム1   | ルーム2 | ルーム1  | ルーム2 | ルーム1    | ルーム2 | ルーム1 | ルーム2 | ルーム1    | ルーム2 | ルーム1 | ルーム2 | ルーム1    | ルーム2 | ルーム1 | ルーム2 | ルーム1    | ルーム2 | ルーム1 | ルーム2 | ルーム1    | ルーム2 | ルーム1  | ルーム2 |
| 開始時間   | 担当者  | 開始時間   | 担当者  | 開始時間  | 担当者  | 開始時間    | 担当者  | 開始時間 | 担当者  | 開始時間    | 担当者  | 開始時間 | 担当者  | 開始時間    | 担当者  | 開始時間 | 担当者  | 開始時間    | 担当者  | 開始時間 | 担当者  | 開始時間    | 担当者  | 開始時間  | 担当者  |
| 9:10   | F    |        |      | 13:30 | D    |         |      |      |      |         |      |      |      |         |      |      |      | 18:00   | G    |      |      | 10:00   | E    | 9:30  | B    |
| 15:00  | F    |        |      | 14:40 | D    |         |      |      |      |         |      |      |      |         |      |      |      | 19:10   | G    |      |      | 11:10   | E    | 10:40 | B    |
|        |      |        |      |       |      | 15:30   | C    |      |      |         |      |      |      |         |      |      |      | 20:20   | G    |      |      | 12:20   | E    |       |      |
|        |      |        |      | 18:00 | G    | 16:40   | C    |      |      |         |      |      |      |         |      |      |      |         |      |      |      | 13:30   | E    |       |      |
|        |      |        |      | 19:10 | G    | 17:50   | C    |      |      |         |      |      |      |         |      |      |      |         |      |      |      |         |      |       |      |
|        |      |        |      | 20:20 | G    |         |      |      |      |         |      |      |      |         |      |      |      |         |      |      |      |         |      |       |      |

| 日<br>15 |      | 月<br>16 |      |       |      | 火<br>17 |      |      |      | 水<br>18 |      |      |      | 木<br>19 |      |       |      | 金<br>20 |      |      |      | 土<br>21 |      |       |      |
|---------|------|---------|------|-------|------|---------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|------|-------|------|---------|------|------|------|---------|------|-------|------|
| ルーム1    | ルーム2 | ルーム1    | ルーム2 | ルーム1  | ルーム2 | ルーム1    | ルーム2 | ルーム1 | ルーム2 | ルーム1    | ルーム2 | ルーム1 | ルーム2 | ルーム1    | ルーム2 | ルーム1  | ルーム2 | ルーム1    | ルーム2 | ルーム1 | ルーム2 | ルーム1    | ルーム2 | ルーム1  | ルーム2 |
| 開始時間    | 担当者  | 開始時間    | 担当者  | 開始時間  | 担当者  | 開始時間    | 担当者  | 開始時間 | 担当者  | 開始時間    | 担当者  | 開始時間 | 担当者  | 開始時間    | 担当者  | 開始時間  | 担当者  | 開始時間    | 担当者  | 開始時間 | 担当者  | 開始時間    | 担当者  | 開始時間  | 担当者  |
|         |      |         |      | 13:30 | D    |         |      |      |      |         |      |      |      | 10:10   | C    |       |      |         |      |      |      | 11:00   | E    | 9:30  | B    |
|         |      |         |      | 14:40 | D    |         |      |      |      |         |      |      |      | 11:20   | C    |       |      |         |      |      |      | 12:10   | E    | 10:40 | B    |
|         |      |         |      |       |      | 15:30   | C    |      |      |         |      |      |      | 12:30   | C    | 13:00 | B    |         |      |      |      | 13:20   | E    |       |      |
|         |      |         |      | 18:00 | G    | 16:40   | C    |      |      |         |      |      |      | 13:40   | C    | 14:10 | B    |         |      |      |      | 14:30   | E    |       |      |
|         |      |         |      | 19:10 | G    | 17:50   | C    |      |      |         |      |      |      | 16:30   | F    | 15:20 | B    |         |      |      |      |         |      |       |      |
|         |      |         |      | 20:20 | G    |         |      |      |      |         |      |      |      | 17:50   | F    |       |      |         |      |      |      |         |      |       |      |

| 日<br>22 |      | 月<br>23 |      |      |      | 火<br>24 |      |      |      | 水<br>25 |      |      |      | 木<br>26 |      |      |      | 金<br>27 |      |      |      | 土<br>28 |      |      |      |
|---------|------|---------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|------|------|------|---------|------|------|------|
| ルーム1    | ルーム2 | ルーム1    | ルーム2 | ルーム1 | ルーム2 | ルーム1    | ルーム2 | ルーム1 | ルーム2 | ルーム1    | ルーム2 | ルーム1 | ルーム2 | ルーム1    | ルーム2 | ルーム1 | ルーム2 | ルーム1    | ルーム2 | ルーム1 | ルーム2 | ルーム1    | ルーム2 | ルーム1 | ルーム2 |
| 時間      | 担当者  | 時間      | 担当者  | 時間   | 担当者  | 時間      | 担当者  | 時間   | 担当者  | 時間      | 担当者  | 時間   | 担当者  | 時間      | 担当者  | 時間   | 担当者  | 時間      | 担当者  | 時間   | 担当者  | 時間      | 担当者  | 時間   | 担当者  |
|         |      |         |      |      |      |         |      |      |      |         |      |      |      | 10:10   | C    |      |      | 18:00   | G    |      |      | 9:30    | B    |      |      |
|         |      |         |      |      |      |         |      |      |      |         |      |      |      | 11:20   | C    |      |      | 19:10   | G    |      |      | 10:40   | B    |      |      |
|         |      |         |      |      |      |         |      |      |      |         |      |      |      | 12:30   | C    |      |      | 20:20   | G    |      |      |         |      |      |      |
|         |      |         |      |      |      |         |      |      |      |         |      |      |      | 13:40   | C    |      |      |         |      |      |      |         |      |      |      |
|         |      |         |      |      |      |         |      |      |      |         |      |      |      | 16:30   | F    |      |      |         |      |      |      |         |      |      |      |
|         |      |         |      |      |      |         |      |      |      |         |      |      |      | 17:50   | F    |      |      |         |      |      |      |         |      |      |      |
|         |      |         |      |      |      |         |      |      |      |         |      |      |      | 19:10   | E    |      |      |         |      |      |      |         |      |      |      |
|         |      |         |      |      |      |         |      |      |      |         |      |      |      | 20:20   | E    |      |      |         |      |      |      |         |      |      |      |

| 日<br>29 |      | 月<br>30 |      |       |      | 火     |      |      |      | 水    |      |      |      | 木    |      |      |      | 金    |      |      |      | 土    |      |      |      |
|---------|------|---------|------|-------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| ルーム1    | ルーム2 | ルーム1    | ルーム2 | ルーム1  | ルーム2 | ルーム1  | ルーム2 | ルーム1 | ルーム2 | ルーム1 | ルーム2 | ルーム1 | ルーム2 | ルーム1 | ルーム2 | ルーム1 | ルーム2 | ルーム1 | ルーム2 | ルーム1 | ルーム2 | ルーム1 | ルーム2 | ルーム1 | ルーム2 |
| 開始時間    | 担当者  | 開始時間    | 担当者  | 開始時間  | 担当者  | 開始時間  | 担当者  | 開始時間 | 担当者  | 開始時間 | 担当者  | 開始時間 | 担当者  | 開始時間 | 担当者  | 開始時間 | 担当者  | 開始時間 | 担当者  | 開始時間 | 担当者  | 開始時間 | 担当者  | 開始時間 | 担当者  |
|         |      |         |      | 13:30 | D    |       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|         |      |         |      | 14:40 | D    |       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|         |      |         |      |       |      | 15:30 | C    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|         |      |         |      | 18:00 | G    | 16:40 | C    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|         |      |         |      | 19:10 | G    | 17:50 | C    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|         |      |         |      | 20:20 | G    |       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |

パーソナルピラティスは別館でのレッスンとなります！