

2024.04～

Machine Pilates Group lesson

	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9:00						
9:30		9:30~10:15 Back 高野 杏実				9:30~10:15 Hip&Legs 佃 啓輔◆
10:00						
10:30		10:30~11:15 Hip&Legs 高野 杏実	10:30~11:15 Hip&Legs 高野 杏実			10:30~11:15 Back 高野 杏実
11:00						
11:30	11:30~12:15 Hip&Legs 音峰 美佳		11:30~12:15 Waist 高野 杏実			11:30~12:15 Total Shape 高野 杏実
12:00						
12:30	12:30~13:15 Total Shape 音峰 美佳					
13:00						
13:30			13:30~14:15 Total Shape Junko		13:10~13:55 Trial&Start 金子 和斗◆	
14:00						
14:30			14:30~15:15 Hip&Legs Junko	14:30~15:15 Total Shape 真砂 史郎◆	14:15~15:00 Hip&Legs 金子 和斗◆	
15:00						14:45~15:30 Total Shape Junko
15:30		15:30~16:15 Total Shape 真砂 史郎◆	15:30~16:30 Personal Junko	15:30~16:15 Total Shape 真砂 史郎◆	15:15~16:00 Total Shape 金子 和斗◆	
16:00						15:45~16:30 Waist Junko
16:30		16:30~17:15 Total Shape 真砂 史郎◆			16:15~17:15 Personal 音峰 美佳	
17:00						16:45~17:45 Personal Junko
17:30						
18:00				17:55~18:40 Trial&Start 音峰 美佳		
18:30						
19:00		19:00~19:45 Back 金子 和斗◆	19:10~19:55 Trial&Start 清水 美優	19:00~19:45 Back 音峰 美佳		
19:30	19:30~20:15 Waist 清水 美優					
20:00		20:00~20:45 Hip&Legs 金子 和斗◆	20:15~21:00 Waist 清水 美優	20:00~20:45 Total Shape 佃 啓輔◆		
20:30	20:30~21:15 Total Shape 清水 美優					
21:00		21:05~21:50 Trial&Start 金子 和斗◆	21:15~22:00 Total Shape 清水 美優	21:00~21:45 Total Shape 佃 啓輔◆		
21:30						
22:00						