

菊名スタジオ スケジュール 2026年9月

PILATES&WORKOUT

FlexFit

(月)					(火)					(水)					(木)					(金)					(土)					(日)				
マシングループ		プライベート			マシングループ		プライベート			マシングループ		プライベート			マシングループ		プライベート			マシングループ		プライベート			マシングループ		プライベート			マシングループ		プライベート		
8																																		
30																																		
9	Yuuna マシン Intro				Kou マシン Basic	Haruka				Asami マシン 痛み対策 腰				Chihiro マシン Basic										Yuuna マシン 痛み対策 肩	Souto				Yuuna マシン Intro					
30																																		
10	Mei マシン Basic+	Yuuna			Haruka マシン Basic+	Kou				Hitomi マシン Basic+	Anna			Akari マシン Intro	Chihiro																			
30																																		
11	Yuuna マシン 痛み対策 肩	Mei			Kou マシン Intro	Haruka				Asami マシン Basic	Hitomi			Chihiro マシン Basic+	Akari																			
30																																		
12	Mei マシン Basic	Yuuna			Haruka マシン 痛み対策 股関節	Kou				Hitomi マシン Intro	Anna			Akari マシン 痛み対策 肩	Chihiro																			
30																																		
13																																		
30																																		
14																																		
30																																		
15																																		
30																																		
16																																		
30																																		
17																																		
30																																		
18	Anna マシン Basic	Hitomi			Anna マシン Intro	Yuki				Momoko マシン Basic+	Arisa			Yuuna マシン Intro	Yurie																			
30																																		
19	Hitomi マシン 痛み対策 腰	Anna			19:10~ Yuki マシン StepUp	Anna				Arisa マシン 痛み対策 肩	Momoko			Yurie マシン Basic	Yuuna																			
30																																		
20	Anna マシン Intro	Hitomi			Anna マシン Basic+	Yuki				Momoko マシン Intro	Arisa			Yuuna マシン 痛み対策 股関節	Yurie																			
30																																		
21	Anna マシン Basic+									Arisa マシン Basic	Momoko																							
30																																		
22																																		

プライベートレッスンは上記時間枠以外にもご希望承ります。（ご希望に添えない場合もございますのでご了承ください）