

網島スタジオ スケジュール 2026年9月

PILATES&WORKOUT
FlexFit

(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)						(日)								
マット グループ		マシン グループ		プライベート		マット グループ		マシン グループ		プライベート		マット グループ		マシン グループ		プライベート		マット グループ		マシン グループ		プライベート				マット グループ		マシン グループ		プライベート				
8																															8			
30																															30			
9																															9			
30																															30			
10	Asami 首肩ス	Meiko マシン Intro																													10			
30																															30			
11		Meiko マシン Intro	Asami																												11			
30																															30			
12		Meiko マシン Basic																													12			
30																															30			
13			Asami	Meiko																											13			
30																															30			
14			Asami																												14			
30																															30			
15																															15			
30																															30			
16																															16			
30																															30			
17																															17			
30																															30			
18		Mina マシン 痛み対策 腰	Takako																												18			
30																															30			
19	Takako 美姿勢 Pilayoga		Mina																												19			
30																															30			
20		Takako マシン Basic+		Mina																											20			
30																															30			
21			Takako																												21			
30																															30			
22																															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）