

菊名スタジオ スケジュール 2026年10月

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