

大倉山スタジオ スケジュール 2026年10月

PILATES&WORKOUT

FlexFit

		(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		
	30																														30		
9																															9		
	30																														30		
10		Sayuri マシン Intro	Souto			Hiromi マシン Basic	Maho			Kaori マシン Basic+	Nonoka			Yuki マシン 痛み対策 腰	Haruka					Nonoka マシン Intro	Kaori	Akiyo			Yuki /Hiromi マシン Basic	Mutsumi	Kaori				10		
	30																														30		
11						Maho マシン 痛み対策 肩			Hiromi				Kaori			Yuki				Nonoka マシン Basic				Sayuri	Kaori	Yuki /Hiromi 痛み対策 腰	Sayuri		Mutsumi	Kaori	11		
	30	Souto マシン Basic		Sayuri											Haruka マシン Basic			Yuki													30		
12							Maho		Hiromi			Nonoka マシン Intro		Kaori				Yuki													12		
	30		Souto		Sayuri																										30		
13																Haruka マシン Basic+																13	
	30																														30		
14				Souto																												14	
	30																														30		
15																																15	
	30		Souto																												30		
16																																16	
	30	Souto マシン Basic																													30		
17																																17	
	30																														30		
18				Souto	Mao											Souto マシン 痛み対策 股関節	Yuki															18	
	30																														30		
19		Mao マシン Intro	Souto			Rikako マシン Basic+																										19	
	30																														30		
20																																20	
	30	Souto マシン StepUp		Mao		Rikako マシン Basic																									30		
21																																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）