

綱島スタジオ スケジュール 2026年10月

PILATES&WORKOUT
FlexFit

	(月)			(火)			(水)			(木)			(金)			(土)			(日)			
	マット グループ	マシン グループ	パーソナル	マット グループ	マシン グループ	パーソナル	マット グループ	マシン グループ	パーソナル	マット グループ	マシン グループ	パーソナル	マット グループ	マシン グループ	パーソナル	マット グループ	マシン グループ	パーソナル	マット グループ	マシン グループ	パーソナル	
8																						8
30																						30
9					Arisa マシン Intro																	9
30																						30
10	Asami 首肩ス	Meiko マシン Intro			Meiko マシン 痛み対策 肩		Arisa		Mei	Mayumi odyMake Pilates			Kou Pilates & Workout									10
30																						30
11		Meiko マシン Basic	Asami		Meiko マシン 痛み対策 肩		Arisa															11
30																						30
12					Meiko マシン English																	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																					19
30																						30
20		Takako マシン Basic+																				20
30																						30
21																						21
30																						30
22																						22
30																						30

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）