大倉山スタジオ スケジュール２０２６年１１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																									Yuki /Hiromi マシン Basic＋				
9										Nonoka											Nonoka マシン Intro				Yuki /Hiromi マシン Basic	Mutsumi		
10	Sayuri マシン Intro	Souto			Hiromi マシン Basic	Maho			Kaori マシン Basic＋		Sayuri		Yuki マシン 痛み対策 腰	Haruka			Yuki マシン Intro	Sayuri				Kaori	Akiyo				Kaori	
11					Maho マシン 痛み対策 肩		Hiromi			Nonoka		Kaori				Yuki					Nonoka マシン Basic			Sayuri		Yuki /Hiromi 痛み対策 腰			Kaori
12	Souto マシン Basic		Sayuri			Maho		Hiromi	Nonoka マシン Intro	Sayuri			Haruka マシン Basic			Yuki	Sayuri マシン 痛み対策 腰		Yuki			Nonoka	Sayuri				Yuki /Hiromi	Mutsumi	Kaori
13		Souto		Sayuri					Sayuri マシン 痛み対策 股関節	Nonoka			Haruka マシン Basic＋				Sayuri マシン Basic＋			Yuki	Nonoka マシン Basic＋	Sayuri			Sayuri マシン Intro			
14			Souto				Maho				Kaori			Yuki				Sayuri								Yuki /Hiromi		Momoko
15		Souto																			Kaori マシン StepUP		Nonoka		Sayuri		Mutsumi	Sayuri	
16	Souto マシン Basic																Chihiro マシン Basic					Kaori			Momokp マシン Basic			Mutsumi
17			Souto	Mao					Arisa マシン Basic	Yuki			Souto マシン 痛み対策 股関節	Yuki					Chihiro		Nonoka マシン 痛み対策 腰		Kaori					Momoko
18						Mutsumi														Momoko				Nonoka				
19	Mao マシン Intro	Souto			Rikako マシン Basic＋						Yuki		Yuki マシン Basic＋		Souto		Chihiro マシン 痛み対策 肩	Momoko										
20					Rikako マシン Basic		Mutsumi		Arisa マシン Intro					Yuki		Souto	Momono マシン Basic＋		Chihiro									
21	Souto マシン StepUp		Mao			Rikako		Mutsumi	Yuki マシン 痛み対策 腰			Arisa								Chihiro								
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）