綱島スタジオ スケジュール２０２６年１１月

PILATES&WORKOUT FlexFit

	(月)					(火)					(水)					(木)				
	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		
8:00																				
8:30																				
9:00							Arisa マシン Intro	Mei					Mayumi							
9:30												Momoko マシン Basic					Arisa マシン Basic＋			
10:00	Asami 首肩スッ	Meiko マシン Intro					Meiko マシン 痛み対策 肩		Arisa	Mei	Mayumi odyMake Pilates			Momoko		Hitomi Pilates & Workout	Takako マシン 痛み対策 腰		Arisa	
10:30																				
11:00		Meiko マシン Basic	Asami			Meiko コアピラテ	Mei マシン English	Arisa				Momoko マシン 痛み対策 股関節		Mayumi			Arisa マシン Intro	Hitomi	Takako	
11:30				Asami	Meiko				Meiko	Arisa			Mayumi	Momoko						Hitomi
12:00								Mei									Takako マシン Basic		Arisa	
12:30					Asami				Mei						Mayumi					Hitomi
13:00																			Takako	
13:30								Kaori		Mei										
14:00									Takako											
14:30								Mei		Kaori			Maho							
15:00									Takako											
15:30			Takako			Kaori 美背中 ピラティス		Akari		Mei			Maho	Kou	Lisa			Momoko		Nonoka
16:00		Mina マシン 痛み対策 肩					Takako マシン Basic									Maho マシン 痛み対策 股関節				
16:30	Takako 美姿勢 Pilayoga							Akari		Mei		Kou マシン Basic＋		Maho	Lisa	Momoka Deep Breathing Pilates			Nonoka	
17:00			Mina			Meiko Pilates & Ballet														Maho
17:30		Takako マシン Basic+			Mina		Akari マシン StepUp	Meiko		Takako	Lisa FIERCE CAMP	Kou マシン 痛み対策 腰	Maho				Momoka マシン Basic	Nonoka		
18:00			Takako					Meiko						Lisa	Kou		Nonoka マシン Intro	Momoko	Maho	
18:30										Akari										
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00																				
21:30																				
22:00																				

	(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		
8:00															
8:30						Momoka 姿勢改善 Pilates	Maho マシン Basic				Nonoka Basic	Momoko マシン Basic＋			
9:00			Mayumi												
9:30		Ricco マシン Basic		Arisa		Mao Deep Breathi Pilates	Momoka マシン 痛み対策 肩	Maho	Ricco		Meiko Roller Pilates	Momoko マシン 痛み対策 腰	Akari		
10:00				Mayumi						Asami				Mina	
10:30	Ricco 姿勢改善 Pilates	Arisa マシン Intro					Ricco マシン Basic＋ &Arms	Asami	Takako		Akari 姿勢改善	Asami マシン Basic	Nonoka		Meiko
11:00					Mayumi					Mao				Momoko	
11:30			Ricco	Arisa		Ricco 美背中 ピラティス	Momoko マシン Intro			Momoka	Maho		Meiko	Akari	
12:00		Mayumi マシン Basic＋	Arisa	Ricco				Asami				Nonoka マシン Basic＋			Momoko
12:30					Mayum						Takako				Hitomi
13:00						Takako FULL BODY Pilates	Maho マシン English		Ricco		Mina AntiAigin Pilates	Meiko マシン 痛み対策 股関節	Akari		Asami
13:30										Takako				Hitomi	
14:00								Takako							Nonoka
14:30							Asami マシン StepUp		Maho	Asami				Mina	
15:00			Takako					Maho							Meiko
15:30									Takako			Nonoka マシン Intro	Akari	Meiko	Akari
16:00				Takako						Takako					
16:30				Lisa										Mina	Hitomi
17:00										Takako					
17:30				Takako									Hitomi		
18:00				Lisa						Takako					
18:30			Souto												
19:00				Takako											
19:30			Lisa					Takako							
20:00		Takako マシン Basic＋		Souto											
20:30	Lisa Pilates & Stretch														
21:00			Takako												
21:30		Souto マシン 痛み対策 肩		Lisa											
22:00															

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）