

	月	火	水	金	土	日
9:30	9：30～10：15 ベーシック		9：30～10：00 レッグ&ヒップ	9：30～10：15 スタンダード		9：30～10：15 スタンダード
10:00			吹本			
10:30	吹本	10：00～10：45 スタンダード		吹本		中谷
	10：30～11：00 ビギナー					
11:00	吹本	茂刈	10：30～11：15 スタンダード		10：30～11：15 ベーシック	
11:30	11：15～12：00 スタンダード	11：15～12：00 ベーシック	吹本	11：00～11：45 スタンダード	中川	11：00～11：30 レッグ&ヒップ
12:00						11：30～12：15 スタンダード
	吹本	茂刈		茂刈		
12:30					中川	
13:00						
13:30	13：00～13：45 ベーシック					
14:00	吹本	13：30～14：15 スタンダード	13：30～14：00 ビギナー			
			茂刈			
14:30		茂刈				14：00～14：45 ベーシック
15:00		14：30～15：00 レッグ&ヒップ	14：30～15：15 ベーシック	14：30～15：15 スタンダード	14：30～15：15 スタンダード	中川
		茂刈				
15:30			吹本	吹本	中谷	
16:00						
16:30	【ビギナー】【ベーシック】のレッスン開始10分前にピラティスについてのご案内とマシンの基本操作、セッティングなどご説明します。				16：30～17：15 ベーシック	
17:00						17：00～17：45 スタンダード
17:30						
18:00					17：30～18：00 レッグ&ヒップ	中谷
18:30	18：30～19：15 スタンダード	18：30～19：00 レッグ&ヒップ	18：15～19：00 スタンダード	18：15～19：00 ベーシック	【ビギナー】 ピラティスマシンが初めての方のためのクラスです。 ピラティスマシンの基本的な使い方や動作を学びます。 【ベーシック】 はじめてのピラティスに慣れてきた方のクラス。 【スタンダード】 12月は『lower』 ベーシックをベースに下肢のエクササイズをプラス。 【レッグ&ヒップ】 脚とお尻をメインにエクササイズ。中級者向け。	
19:00						
19:30	中川	19：15～20：00 ベーシック	19：15～19：45 レッグ&ヒップ	中谷		
20:00	19：45～20：15 レッグ&ヒップ					
20:30	中川	中川	中谷			
21:00	20：45～21：30 スタンダード	20：30～21：15 ベーシック	20：30～21：00 レッグ&ヒップ	20：45～21：30 スタンダード		
21:30						