

PILATES MUSK 8月スケジュール

【8月1日～8月3日】

					1日	2日	3日
レッスン時間	月	火	水	木	金	土	日
9 : 00～ 10 : 00					ストレッチ Yuuko	ビギナー Kaede	バレエピラティス Moe
10 : 30～ 11 : 30					ベーシック Yuuko	ベーシック Kaede	
13 : 00～ 14 : 00					ビギナー Yuuko	ストレッチ Kaede	ビギナー Mihana
14 : 30～ 15 : 30					NEW ヒップウエスト Yuuko		NEW ヒップウエスト Mihana
16 : 00～ 17 : 00					ベーシック Yuuko		ベーシック Mihana
17 : 30～ 18 : 30					ビギナー Chinami		ストレッチ Mihana
19 : 00～ 20 : 00					ベーシック Chinami		
20 : 30～ 21 : 30					ストレッチ 暗闇クラス Chinami		

【8月4日～8月10日】

	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
レッスン時間	月	火	水	木	金	土	日
9 : 00～ 10 : 00	ビギナー Yuuko	close	ベーシック Yuuko	ビギナー Yuuko	ストレッチ Yuuko	ビギナー Kaede	バレエピラティス Moe
10 : 30～ 11 : 30	NEW ヒップウエスト Yuuko		ビギナー Yuuko	ベーシック Yuuko	ベーシック Yuuko	ベーシック Kaede	
13 : 00～ 14 : 00	ベーシック Yuuko		ベーシック Eri	ストレッチ Yuuko	ビギナー Yuuko	NEW ヒップウエスト Kaede	ビギナー Yuuko
14 : 30～ 15 : 30	ビギナー Yuuko		ストレッチ Eri	NEW ヒップウエスト Yuuko	ベーシック Yuuko		ストレッチ Yuuko
16 : 00～ 17 : 00	ベーシック Yuuko		ビギナー Kaede	ビギナー Yuuko	NEW ヒップウエスト Yuuko		NEW ヒップウエスト Yuuko
17 : 30～ 18 : 30	ベーシック Kaede		ベーシック Kaede		ビギナー Chinami		ベーシック Yuuko
19 : 00～ 20 : 00	ビギナー Kaede		NEW ヒップウエスト Kaede	バレエピラティス Moe	ベーシック Chinami		
20 : 30～ 21 : 30	ストレッチ 暗闇クラス Kaede		ビギナー 暗闇クラス Kaede	バレエピラティス Moe	ストレッチ 暗闇クラス Chinami		

2025年8月__

【8月11日～8月17日】

	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
レッスン時間	月	火	水	木	金	土	日
9 : 00～ 10 : 00	ベーシック Yuuko	close	ベーシック Eri	ビギナー Yuuko	ストレッチ Yuuko	ビギナー Kaede	バレエピラティス Moe
10 : 30～ 11 : 30	ビギナー Yuuko		ビギナー Eri	NEW ヒップウエスト Yuuko	ベーシック Yuuko	ベーシック Kaede	
13 : 00～ 14 : 00	NEW ヒップウエスト Yuuko	スタッフ ミーティング 13:00～ 15:00	ベーシック Eri	ストレッチ Yuuko	ビギナー Yuuko	ストレッチ Kaede	ビギナー Mihana
14 : 30～ 15 : 30	ビギナー Yuuko		ストレッチ Eri	ベーシック Yuuko	NEW ヒップウエスト Yuuko		NEW ヒップウエスト Mihana
16 : 00～ 17 : 00	ストレッチ Yuuko	close	ビギナー Kaede	ビギナー Yuuko	ベーシック Yuuko		ベーシック Mihana
17 : 30～ 18 : 30	ビギナー Kaede		NEW ヒップウエスト Kaede		ビギナー Chinami		ストレッチ Mihana
19 : 00～ 20 : 00	ベーシック Kaede		ベーシック Kaede	バレエピラティス Moe	ベーシック Chinami		
20 : 30～ 21 : 30	ビギナー 暗闇クラス Kaede		ビギナー 暗闇クラス Kaede	バレエピラティス Moe	ストレッチ 暗闇クラス Chinami		

【8月18日～8月24日】

	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
レッスン時間	月	火	水	木	金	土	日
9 : 00～ 10 : 00	ビギナー Yuuko	close	ベーシック Yuuko	ビギナー Yuuko	ストレッチ Yuuko	ビギナー Kaede	バレエピラティス Moe
10 : 30～ 11 : 30	NEW ヒップウエスト Yuuko		ビギナー Yuuko	ベーシック Yuuko	ベーシック Yuuko	ベーシック Kaede	
13 : 00～ 14 : 00	ベーシック Yuuko		ベーシック Eri	ストレッチ Yuuko	ビギナー Yuuko	NEW ヒップウエスト Kaede	ビギナー Mihana
14 : 30～ 15 : 30	ビギナー Yuuko		ストレッチ Eri	NEW ヒップウエスト Yuuko	ベーシック Yuuko		ストレッチ Mihana
16 : 00～ 17 : 00	ベーシック Yuuko		ビギナー Kaede	ビギナー Yuuko	NEW ヒップウエスト Yuuko		NEW ヒップウエスト Mihana
17 : 30～ 18 : 30	ベーシック Kaede		ベーシック Kaede		ビギナー Chinami		ベーシック Mihana
19 : 00～ 20 : 00	ビギナー Kaede		NEW ヒップウエスト Kaede	バレエピラティス Moe	ベーシック Chinami		
20 : 30～ 21 : 30	ストレッチ 暗闇クラス Kaede		ビギナー 暗闇クラス Kaede	バレエピラティス Moe	ストレッチ 暗闇クラス Chinami		

【8月25日～8月31日】

	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
レッスン時間	月	火	水	木	金	土	日
9 : 00～ 10 : 00	ベーシック Yuuko	close	ベーシック Yuuko	ビギナー Yuuko	ストレッチ Yuuko	ビギナー Mihana	バレエピラティス Moe
10 : 30～ 11 : 30	ビギナー Yuuko		ビギナー Yuuko	NEW ヒップウエスト Yuuko	ベーシック Yuuko	ベーシック Mihana	
13 : 00～ 14 : 00	NEW ヒップウエスト Yuuko		ベーシック Eri	ストレッチ Yuuko	ビギナー Yuuko	ストレッチ Mihana	ビギナー Mihana
14 : 30～ 15 : 30	ビギナー Yuuko		ストレッチ Eri	ベーシック Yuuko	NEW ヒップウエスト Yuuko		NEW ヒップウエスト Mihana
16 : 00～ 17 : 00	ストレッチ Yuuko		ビギナー Kaede	ビギナー Yuuko	ベーシック Yuuko		ベーシック Mihana
17 : 30～ 18 : 30	ビギナー Kaede		NEW ヒップウエスト Kaede		ビギナー Chinami		ストレッチ Mihana
19 : 00～ 20 : 00	ベーシック Kaede		ベーシック Kaede	バレエピラティス Moe	ベーシック Chinami		
20 : 30～ 21 : 30	ビギナー 暗闇クラス Kaede		ビギナー 暗闇クラス Kaede	バレエピラティス Moe	ストレッチ 暗闇クラス Chinami		