

PILATES MUSK 1月スケジュール

【1月1日～1月4日】

レッスン時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～10:00						ビギナー Kaede	バレエピラティス Moe
10:30～11:30						ベーシック Kaede	
13:00～14:00						ヒップウェスト Kaede	ベーシック Mihana
14:30～15:30							ヒップウェスト Mihana
16:00～17:00						ビギナー Mihana	
17:30～18:30						ビギナー Mihana	
19:00～20:00							
20:30～21:30							

【1月5日～1月11日】

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

【1月12日～1月18日】

	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
レッスン時間	月	火	水	木	金	土	日
9：00～10：00	ビギナー Yuuko	close	ビギナー Kae	ベーシック 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	ストレッチ Yuuko		ベーシック Kae	ヒップウェスト Yuuko	ベーシック Yuuko	ベーシック Kaede	
13：00～14：00	ベーシック Yuuko		ビギナー Kae	ビギナー Yuuko	ヒップウェスト Yuuko	ヒップウェスト Kaede	ベーシック Mihana
14：30～15：30	ヒップウェスト Yuuko		ベーシック Kae	ストレッチ Yuuko	ビギナー Yuuko		ヒップウェスト Mihana
16：00～17：00			ビギナー Kaede		ビギナー Yuuko		ビギナー Mihana
17：30～18：30	ビギナー Kaede		ヒップウェスト Kaede		ビギナー Chinami		ビギナー Mihana
19：00～20：00	ヒップウェスト Kaede		ベーシック Kaede		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		

【1月19日～1月25日】

	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
レッスン時間	月	火	水	木	金	土	日
9：00～10：00	ヒップウェスト Yuuko	close	ベーシック Kae	ストレッチ Yuuko	ビギナー Yuuko	ベーシック Kaede	
10：30～11：30	ビギナー Yuuko		ビギナー Kae	ベーシック Yuuko	ストレッチ Yuuko	ヒップウェスト Kaede	
13：00～14：00	ベーシック Yuuko		ベーシック Kae	ヒップウェスト Yuuko	ベーシック Yuuko	ビギナー Kaede	ビギナー Mihana
14：30～15：30	ストレッチ Yuuko		ビギナー Kae	ビギナー Yuuko	ヒップウェスト Yuuko		ベーシック Mihana
16：00～17：00			ビギナー Kaede		ビギナー Yuuko		ヒップウェスト Mihana
17：30～18：30	ヒップウェスト Kaede		ベーシック Kaede		ビギナー Chinami		ビギナー Mihana
19：00～20：00	ビギナー Kaede		ビギナー 暗闇クラス Kaede		ベーシック Chinami		
20：30～21：30	ストレッチ 暗闇クラス Kaede		ヒップウェスト Kaede	バレエピラティス Moe	ストレッチ 暗闇クラス Chinami		

【1月26日～1月31日】

レッスン時間	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
月	火	水	木	金	土	日	
9:00～10:00	ビギナー Yuuko	close	ビギナー Kae	ベーシック Yuuko	ストレッチ Yuuko	ビギナー Kaede	
10:30～11:30	ストレッチ Yuuko		ベーシック Kae	ヒップウェスト Yuuko	ベーシック Yuuko	ベーシック Kaede	
13:00～14:00	ベーシック Yuuko		ビギナー Kae	ビギナー Yuuko	ヒップウェスト Yuuko	ヒップウェスト Kaede	
14:30～15:30	ヒップウェスト Yuuko		ベーシック Kae	ストレッチ Yuuko	ビギナー Yuuko		ヒップウェスト Mihana
16:00～17:00			ビギナー Kaede		ビギナー Yuuko		
17:30～18:30	ビギナー Kaede		ヒップウェスト Kaede		ビギナー Chinami		
19:00～20:00	ヒップウェスト Kaede		ベーシック Kaede		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		