

PILATES MUSK 2月スケジュール

【2月1日】

レッスン時間	月	火	水	木	金		1日
9:00~10:00							バレエピラティス Moe
10:30~11:30							
13:00~14:00							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							

【2月2日~2月8日】

レッスン時間	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8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 Kae		ベーシック Kae	ストレッチ Yuuko	ビギナー Kae	ベーシック Kaede	バレエピラティス Moe
10:30~11:30	ビギナー Kae		ビギナー Kae	ベーシック Yuuko	ビギナー Kae	ヒップウェスト Kaede	
13:00~14:00	ベーシック Kae		ベーシック Kae	ヒップウェスト Yuuko	ベーシック Kae	ビギナー Kaede	ビギナー Mihana
14:30~15:30	ビギナー Kae		ビギナー Kae	ビギナー Yuuko	ヒップウェスト Kae		ベーシック Mihana
16:00~17:00			ビギナー Kaede		ビギナー Kae		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		

【2月9日～2月15日】

レッスン時間	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
レッスン時間	月	火	水	木	金	土	日
9 : 00～10 : 00	ベースック Yuuko	close	ビギナー Kae	ストレッチ Yuuko	ヒップウェスト Kae	ビギナー Kaede	バレエピラティス Moe
10 : 30～11 : 30	ビギナー Yuuko		ベースック Kae	ヒップウェスト Yuuko	ビギナー Kae	ベースック Kaede	
13 : 00～14 : 00	ベースック Yuuko		ビギナー Kae	ビギナー Yuuko	ベースック Kae	ヒップウェスト Kaede	ベースック Mihana
14 : 30～15 : 30	ヒップウェスト Yuuko		ベースック Kae	ベースック Yuuko	ベースック Kae		ヒップウェスト Mihana
16 : 00～17 : 00			ビギナー Kaede		ビギナー Kae		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		ベースック Kaede		ベースック 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		

【2月16日～2月22日】

レッスン時間	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22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 Kae	close	ベースック Yuuko	ストレッチ Yuuko	ビギナー Kae	ベースック Kaede	バレエピラティス Moe
10 : 30～11 : 30	ビギナー Kae		ビギナー Yuuko	ベースック Yuuko	ビギナー Kae	ヒップウェスト Kaede	
13 : 00～14 : 00	ベースック Kae		ベースック Yuuko	ヒップウェスト Yuuko	ベースック Kae	ビギナー Kaede	ビギナー Mihana
14 : 30～15 : 30	ビギナー Kae		ビギナー Yuuko	ビギナー Yuuko	ヒップウェスト Kae		ベースック Mihana
16 : 00～17 : 00			ビギナー Kaede		ビギナー Kae		ヒップウェスト Mihana
17 : 30～18 : 30	ヒップウェスト Kaede		ベースック 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		ベースック 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		

【2月23日～2月28日】

レッスン時間	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
月	火	水	木	金	土	日	
9:00～ 10:00	ベーシック Kae		ビギナー Kae	ストレッチ Yuuko	ヒップウェスト Yuuko	ビギナー Mihana	バレエピラティス Moe
10:30～ 11:30	ビギナー Kae		ベーシック Kae	ヒップウェスト Yuuko	ビギナー Yuuko	ベーシック Mihana	
13:00～ 14:00	ベーシック Kae		ビギナー Kae	ビギナー Yuuko	ベーシック Yuuko	ヒップウェスト Mihana	ベーシック Mihana
14:30～ 15:30	ヒップウェスト Kae		ベーシック Kae	ベーシック Yuuko	ベーシック Yuuko		
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		

close