

PILATES MUSK 2月スケジュール

【2月1日】

							1日
レッスン時間	月	火	水	木	金		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							ヒップウエスト 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】

	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	ヒップウエスト Kae	close	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	ヒップウエスト Kaede	
13 : 00～ 14 : 00	ベーシック Kae		ベーシック Kae	ヒップウエスト 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	ヒップウエスト Kae		ベーシック Mihana
16 : 00～ 17 : 00			ビギナー Kaede		ビギナー Kae		ヒップウエスト Mihana
17 : 30～ 18 : 30	ヒップウエスト 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		ヒップウエスト 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】

	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	ベーシック Yuuko	close	ビギナー Kae	ストレッチ Yuuko	ヒップウエスト Kae	ビギナー Kaede	バレエピラティス Moe
10 : 30～ 11 : 30	ビギナー Yuuko		ベーシック Kae	ヒップウエスト Yuuko	ビギナー Kae	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	ベーシック Kae	ヒップウエスト Kaede	ベーシック Mihana
14 : 30～ 15 : 30	ヒップウエスト Yuuko		ベーシック Kae	ベーシック Yuuko	ベーシック Kae		ヒップウエスト 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		ヒップウエスト Kaede		ビギナー Chinami		ビギナー Mihana
19 : 00～ 20 : 00	ヒップウエスト 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		

【2月16日～2月22日】

	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	ヒップウエスト Kae	close	ベーシック Yuuko	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 Yuuko	ベーシック Yuuko	ビギナー Kae	ヒップウエスト Kaede	
13 : 00～ 14 : 00	ベーシック Kae		ベーシック Yuuko	ヒップウエスト 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 Yuuko	ビギナー Yuuko	ヒップウエスト Kae		ベーシック Mihana
16 : 00～ 17 : 00			ビギナー Kaede		ビギナー Kae		ヒップウエスト Mihana
17 : 30～ 18 : 30	ヒップウエスト 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		ヒップウエスト 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】

	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
レッスン時間	月	火	水	木	金	土	日
9 : 00～ 10 : 00	ベーシック Kae	close	ビギナー Kae	ストレッチ Yuuko	ヒップウエスト 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	ヒップウエスト 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	ヒップウエスト Mihana	ベーシック Mihana
14 : 30～ 15 : 30	ヒップウエスト 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		ヒップウエスト Kaede		ビギナー Chinami		ビギナー Mihana
19 : 00～ 20 : 00	ヒップウエスト 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		