

PILATES MUSK 3月スケジュール

【3月1日】

							1日
レッスン時間	月	火	水	木	金		日
9 : 00～ 10 : 00	ビギナー Yuuko		ビギナー Kae	ベーシック Yuuko	ストレッチ Yuuko	ビギナー Kaede	ビギナー Yuuko
10 : 30～ 11 : 30							ベーシック Yuuko
13 : 00～ 14 : 00	ベーシック Yuuko		ビギナー Kae	ビギナー Yuuko	ヒップウエスト Yuuko	ヒップウエスト Kaede	ビギナー Mihana
14 : 30～ 15 : 30							ベーシック Mihana
16 : 00～ 17 : 00			ビギナー Kaede		ビギナー Yuuko		
17 : 30～ 18 : 30							
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							

【3月2日～3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	ビギナー Yuuko	ビギナー Kae	ベーシック Kaede	
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	ベーシック Mihana
14 : 30～ 15 : 30	ビギナー Kae		ビギナー Kae	ストレッチ Yuuko	ヒップウエスト Kae		NEW ワークアウト 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			ベーシック Kaede		ビギナー Chinami		ビギナー Mihana
19 : 00～ 20 : 00			ビギナー 暗闇クラス Kaede		ベーシック Chinami		
20 : 30～ 21 : 30			ヒップウエスト Kaede	ビギナー Yuuko	ストレッチ 暗闇クラス Chinami		

【3月9日～3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	ビギナー Miki
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	ベーシック Miki
13 : 00～ 14 : 00	NEW ワークアウト Yuuko		ビギナー Kae	ビギナー Yuuko	ベーシック Kae	NEW ワークアウト Kaede	ビギナー Miki
14 : 30～ 15 : 30	ストレッチ Yuuko		ベーシック Kae	ベーシック Yuuko	ベーシック Kae		ビギナー Kanami
16 : 00～ 17 : 00			ビギナー Kaede		ビギナー Kae		ベーシック Kanami
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 Kanami
19 : 00～ 20 : 00	ヒップウエスト Kaede		NEW ワークアウト Kaede	ビギナー Miki	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	ベーシック Miki	ストレッチ 暗闇クラス Chinami		

【3月16日～3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 Yuuko	close	ベーシック Kae	ストレッチ Yuuko	ビギナー Kae	ベーシック Kaede	ビギナー Miki
10 : 30～ 11 : 30	ビギナー Yuuko		ビギナー Kae	NEW ワークアウト Yuuko	ビギナー Kae	ヒップウエスト Kaede	ベーシック Miki
13 : 00～ 14 : 00	ベーシック Yuuko		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 Miki
14 : 30～ 15 : 30	ストレッチ Yuuko		ビギナー Kae	ビギナー Yuuko	ヒップウエスト Kae		NEW ワークアウト 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	NEW ワークアウト 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 Miki	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	ビギナー Miki	ストレッチ 暗闇クラス Chinami		

【3月23日～3月28日】

	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29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 Yuuko	ビギナー Yuuko	ヒップウエスト Kae	NEW ワークアウト Kaede	ビギナー Miki
10 : 30～ 11 : 30	ビギナー Kae		ベーシック Yuuko	ベーシック Yuuko	ビギナー Kae	ベーシック Kaede	ベーシック Miki
13 : 00～ 14 : 00	ベーシック Kae		NEW ワークアウト Yuuko	ヒップウエスト Yuuko	ベーシック Kae	ヒップウエスト Kaede	ビギナー Miki
14 : 30～ 15 : 30	ヒップウエスト Kae		ヒップウエスト Yuuko	ストレッチ Yuuko	ベーシック Kae		ビギナー Kanami
16 : 00～ 17 : 00			ビギナー Kaede		ビギナー Kae		ベーシック Kanami
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 Kanami
19 : 00～ 20 : 00	ヒップウエスト Kaede		NEW ワークアウト Kaede	ビギナー Miki	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	ベーシック Miki	ストレッチ 暗闇クラス Chinami		

【3月30日～3月31日】

	30日	31日					
レッスン時間							
9 : 00～ 10 : 00	ヒップウエスト Kae						
10 : 30～ 11 : 30	ビギナー Kae						
13 : 00～ 14 : 00	ベーシック Kae						
14 : 30～ 15 : 30	ビギナー Kae						
16 : 00～ 17 : 00							
17 : 30～ 18 : 30							
19 : 00～ 20 : 00							
20 : 30～ 21 : 30							