STAR Pilates

阪急伊丹駅前
レッスンスケジュール

2024/10/1～10/31

	月		火	水	木		金	土	日	
		YOGA				YOGA				
10:00										10:00
	10：30～11:10 部位別 コア＆レッグス 酒井		10：30～11:10 部位別 コア＆ヒップス 石原		10：30～11:10 部位別 コア＆アームス 石原			10：30～11:10 部位別 ウエストコア 石原	10：30～11：00 体験者専用クラス	
11:00				11：00～11：30 体験者専用クラス						11:00
		11：30～12：15 ヨガ 酒井	11：30～12:10 部位別 バック＆チェス 石原		11：30～12:10 部位別 ウエストコア 石原			11：30～12:10 部位別 コア＆ヒップス 石原	11：30～12：00 体験者専用クラス	
12:00										12:00
13:00	13：00～13：40 部位別 コア＆アーム 酒井		13：00～13：30 体験者専用クラス	13：00～13：40 はじめてピラティス	13：00～13：30 体験者専用クラス			13：00～13：40 部位別 バック＆チェス 石原	13：00～13：40 部位別 コア＆ヒップス 小池	13:00
14:00	14：00～14：40 部位別 コア＆ヒップス 吉本				14：00～14：40 部位別 バック＆チェス 酒井			14：00～14：40 はじめてピラティス	14：00～14：40 部位別 バック＆チェス 小池	14:00
15:00		15：00～15：45 ヨガ 吉本	15：00～15：40 はじめてピラティス	15：00～15：30 体験者専用クラス		15：00～15：45 ヨガ 酒井		15：00～15：30 体験者専用クラス	15：00～15：40 はじめてピラティス	15:00
16:00	16：00～16：30 体験者専用クラス							16：30～17：10 はじめてピラティス	16：00～16：40 はじめてピラティス	16:00
17:00									17:00～17：30 体験者専用クラス	17:00
18:00	18：30～19：00 体験者専用クラス				18：30～19：10 部位別 ウエストコア 吉本					18:00
19:00	19：30～20：10 部位別 コア＆アーム 大槇		19：00～19：40 はじめてピラティス	19：00～19：30 体験者専用クラス	19：30～20：10 部位別 コア＆ヒップス 吉本					19:00
20:00			20：00～20：40 はじめてピラティス	20：00～20：40 はじめてピラティス	20：30～21:10 部位別 バック＆チェス 吉本					20:00
21:00										21:00