STAR Pilates

レッスンスケジュール

2025/1/5～1/31

	月		火		水		木		金		土		日		
	通常	体験	通常	体験	通常	体験	通常	体験	通常	体験	通常	体験	通常	体験	
9:30					9：30～10：10 はじめてコア		9：30～10：10 はじめてアームス								
10:00					10：30～11:10 ここからヒップス						10：00～10：40 ここからアームス		隔週（5日・19日） 10：30～11:10 はじめてヒップス		10:00
11:00					11：30～12:10 はじめてコア			11：00～11：30 体験者専用クラス				11：00～11：30 体験者専用クラス	隔週（5日・19日） 11：30～12:10 はじめてヒップス	11：00～11：30 体験者専用クラス	11:00
12:00															12:00
13:00	13：30～14：10 はじめてウエスト			13：30～14：00 体験者専用クラス	13：00～13：40 ここからヒップス		13：00～13：40 はじめてアームス				13：30～14：10 はじめてバック		13：00～13：40 はじめてアームス		13:00
14:00		14：30～15：00 体験者専用クラス			14：00～14：40 はじめてコア						14：30～15：10 はじめてバック	14：00～14：30 体験者専用クラス	14：00～14：40 ここからコア		14:00
15:00			15：00～15：40 ここからバック								15：30～16：10 はじめてバック			15：00～15：30 体験者専用クラス	15:00
16:00															16:00
17:00															17:00
18:00	18：00～18：40 ここからバック			18：00～18：30 体験者専用クラス	18：30～19：10 はじめてウエスト										18:00
19:00		19：00～19：30 体験者専用クラス							19:00～19：40 ここからヒップス						19:00
20:00			19：30～20：10 はじめてアームス		19：30～20：10 はじめてウエスト				20：00～20：40 はじめてコア						20:00
21:00															21:00