STAR Pilates

レッスンスケジュール

2024年10月

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