

STAR★Pilates

レッスンスケジュール

2024/12/1~12/28

	月	火	水	木	金	土	日
	YOGA			YOGA			
10:00	10:00~10:40 部位別コア&レッグス 酒井	10:30~11:10 部位別コア&レッグス 石原	10:30~11:00 体験者専用クラス	10:30~11:10 部位別ウエストコア 石原		10:30~11:10 部位別コア&レッグス 石原	
11:00	11:30~12:00 体験者専用クラス	11:00~11:45 ヨガ 酒井	11:30~12:10 部位別コア&アームス 石原	11:30~12:10 ここからピラティス 百花		11:30~12:10 部位別バック&チェスト 石原	11:00~11:30 体験者専用クラス
12:00	12:00~12:40 部位別バック&チェスト 酒井	11:30~12:10 部位別コア&アームス 石原	11:30~12:10 ここからピラティス 百花	11:30~12:10 部位別コア&ヒップス 石原		11:30~12:10 部位別バック&チェスト 石原	
13:00	13:00~13:30 体験者専用クラス	13:00~13:30 体験者専用クラス	13:00~13:40 はじめてチェスト 百花	13:00~13:30 体験者専用クラス		13:00~13:40 部位別ウエストコア 石原	13:00~13:40 部位別コア&ヒップ 小池
14:00	14:30~15:00 体験者専用クラス	14:00~14:40 部位別コア&レッグス 大橋	14:00~14:40 はじめてバック 百花	14:00~14:40 部位別コア&アームス 酒井		14:00~14:40 はじめてヒップス 百花	14:00~14:40 部位別コア&ヒップ 小池
15:00				15:00~15:45 ヨガ 酒井		15:00~15:30 体験者専用クラス	15:00~15:40 ここからピラティス 百花
16:00						16:30~17:10 はじめてウエスト 百花	16:00~16:40 はじめてバック 百花
17:00						17:00~17:30 体験者専用クラス	17:00~17:30 体験者専用クラス
18:00	18:30~19:00 体験者専用クラス	18:30~19:10 はじめてヒップス 百花		18:30~19:10 部位別 ウエストコア 吉本			
19:00	19:30~20:00 体験者専用クラス	19:30~20:10 ここからピラティス 百花		19:30~20:10 部位別 コア&レッグス 吉本			
20:00		20:30~21:10 はじめてコア 百花		20:30~21:10 部位別 コア&レッグス 吉本			
21:00							

STAR★Pilates

レッスンスケジュール

2024/11/1~11/30

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