

# STAR★Pilates

レッスンスケジュール

2024年11月

月 火 水 木 金 土 日

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