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＆レグス 酒井									10:00
			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							11：00～11：30 体験者専用クラス	11:00
			11：30～12:10 部位別ウエストコア 石原	1 1 ： 3 0 ～ 1 2 : 1 0 はじめてピラティス	11：30～12:10 部位別コア＆レッグス 石原			11：30～12:10 部位別バック＆チェスト 石原		
12:00	12：00～12：40 部位別　コア＆アーム 酒井									12:00
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 はじめてピラティス	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	13:00
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 大槇	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
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 はじめてピラティス	15:00
16:00									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									17:00～17：30 体験者専用クラス	17:00
18:00	18：30～19：00 体験者専用クラス		18：30～19:1 0 はじめてピラティス		18：30～19：10 部位別　ウエストコア 吉本					18:00
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＆レグス 吉本					19:00
20:00			20：30～21:10 はじめてピラティス		20：30～21:10 部位別　コア＆レグス 吉本					20:00
21:00										21:00