

# STAR★Pilates

レッスンスケジュール

2025/1/5~1/31

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