

STAR★Pilates

レッスンスケジュール

2025年1月

月 火 水 木 金 土 日

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

STAR★Pilates

レッスンスケジュール

2024年12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 ここからアームス		10:30~11:10 はじめてヒップス	10:30~11:10 ここからウエスト	
11:00	11:00~11:40 はじめてヒップス		11:00~11:40 ここからヒップス	11:30~12:00 体験者専用クラス	11:00~11:40 はじめてチェスト	11:30~12:10 ここからヒップス	11:30~12:10 はじめてチェスト	11:00
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	13:30~14:10 ここからバック	13:00~13:40 はじめてウエスト	13:30~14:10 ここからウエスト	13:00~13:40 はじめてバック	13:00~13:40 ここからコア	13:00~13:40 はじめてコア	13:00
14:00	14:00~14:40 ここからコア		14:00~14:40 はじめてコア		14:30~15:10 はじめてアームス	14:00~14:30 体験者専用クラス	14:00~14:40 ここからアームス	14:00
15:00				15:00~15:30 体験者専用クラス	15:30~16:10 ここからバック	15:30~16:10 はじめてバック	15:00~15:30 体験者専用クラス	15:00
16:00						16:30~17:10 はじめてウエスト	16:00~16:40 ここからバック	16:00
17:00			17:30~18:10 はじめてヒップス	17:30~18:10 ここからバック	18:00~18:40 ここからヒップス	17:30~18:00 体験者専用クラス	17:00~17:30 体験者専用クラス	17:00
18:00	17:30~18:10 はじめてチェスト	18:00~18:40 体験者専用クラス						18:00
19:00	19:00~19:40 はじめてバック	19:00~19:40 はじめてウエスト	19:00~19:40 ここからコア	19:00~19:40 体験者専用クラス	19:00~19:40 ここからウエスト			19:00
20:00	20:00~20:30 体験者専用クラス	20:00~20:40 はじめてアームス	20:00~20:40 ここからチェスト	20:00~20:40 ここからアームス	20:00~20:40 ここからバック			20:00