

マシンピラティスタイムテーブル

〈2025年11月〉

1-10	STUDIO 🔰						
(ペーシック]	9:00	火	水	木	金	土	日
(ペーシック]	0.20						
(ペーシック	9.30						
10:00-11:00 11:30-12:30 11:3	0:00						
1:30	0:30						
1-30		10:00-11:00	10:00-11:00		10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00
(ペーシック]							
11:30-12:30 11:30-14:00 11:30-12:30 11:30-14:00 11:30-14:00 11:30-14:00 11:30-14:00 11:30-15:30 11:3		I & Ambar 1	I o Same to I		[6. 2	[* 2 h]	I o Samuta I
2:30	2:00						
(ペーシック 「ペーシック 「ペートレッス シ は 所 強 和 す に 「ペーシック 「ペーシック 「ペーシック 「ペーシック 「ペーシック 「ペートレッス シ は 所 強 和 す に 「ペートレッス シ は 所 対 は 「ペートレッス シ は 所 強 は 「ペートレッス シ は 「ペートレッス と に	2:30						
(ペーシック (ペーシック (ペーシック (ペーシック 13:00-14:00 13:00-14:00 13:00-14:00 13:00-14:00 13:00-14:00 13:00-14:00 13:00-14:00 13:00-14:00 13:00-14:00 13:00-14:00 13:00-14:00 13:00-14:00 13:00-14:00 13:00-14:00 13:00-14:00 13:00-14:00 13:00-14:00 13:00-14:00 14:30-15:30	3:00						
13:00-14:00	【ベーシック】	【ベーシック】	【ベーシック】		【ベーシック】		【ベーシック】
1:30	3:30						
「ベーシックフロー] 「ベーシック] 「ベーシック] 「ベーシック] 「ベーシック] 「ベーシック] 「ベーシック] 「ベーシック] 「ベーシック] 「ベーシック] 「イーシック] 「オ・30-19:00 「オ・30-19:00 「オ・30-19:00 「オ・30-19:00 「オ・30-19:00 「オ・30-20:30 「カーシック] 「オ・30-20:30 「カーシック] 「オ・30-20:30 「カーシック] 「イーシック] 「イートリスンは別途有料。専用サイトよりお申込みとなります。	4:00						
14:30-15:30 14:3	4:30						
14:30-15:30 16:00-17:00 16:0	[ベーシックフロー]	【ベーシック】	【ベーシック】		【ベーシックフロー】	【ベーシック】	【ベーシック】
18:00-17:00 16:00-17:00	14:30-15:30	14:30-15:30	14:30-15:30		14:30-15:30	14:30-15:30	14:30-15:30
[プライベート] [プライベート] [プライベート] [ベーシック]	5:30						
16:00-17:00 16:00-17:00	6:00						
7:30 8:30 8:30 [プライベート] [ベーシック] [ベーシック] [ベーシック] 18:00-19:00 18:00-19:00 18:00-19:00 9:30 [ベーシック] [ベー	6:30	【プライベート】	【プライベート】		【プライベート】	【ベーシック】	【ベーシックフロー】
1:30	7.00	16:00-17:00	16:00-17:00		16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00
8:30 [プライベート] [ベーシック] [ベーシック	7:00						
8:30 [プライベート] [ベーシック] [ベーシック] [ベーシック] [ベーシック] [ベーシック] [バーシック] [バーシャンク] [バーシャン] [バーシャ	7:30						
18:00-19:00 18:00-19:00 18:00-19:00 18:00-19:00 18:00-19:00 18:00-19:00 18:00-19:00 18:00-19:00 18:00-19:00 18:00-19:00 18:00-19:00 18:00-19:00 18:00-19:00 18:00-19:00 18:00-19:00 [ベーシック] [ベーシック] [ベーシック] 19:30-20:30 19:30-20:3	8:00						
9:30 9:30 0:00 [ベーシック] [ベーシック] [ベーシック] [ベーシック] [ベーシック] [ベーシック] [ベーシック] [・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	【プライベート】 8:30	【ベーシック】	【ベーシック】		【ベーシック】		
9:30 0:00 1:00 1:00 1:00 1:30 2:30 2:30 [ベーシック] [ベーシック] [ベーシック] [ベーシックフロー] [ベーシック] 21:00-22:00 2:30 2:30 2:30 [ベーシック] [ベーシック] [ベーシック] [ベーシック] (ベーシック] 21:00-22:00 2:30 2:30 [ベーシック] (ベーシック] (ベーシック) (ベーシック] (ベーシック) (ベーシック] (ベーシック) (ベーシャン) (ベーシック) (ベーシック) (ベーシック) (ベーシック) (ベーシック) (ベーシック) (ベーシャン) (ベーシャ		18:00-19:00	18:00-19:00		18:00-19:00		
[ベーシック]	9:00						
19:30-20:30 19:30-20:30 19:30-20:30 19:30-20:30 19:30-20:30 19:30-20:30 19:30-20:30 19:30-20:30 19:30-20:30 19:30-20:30 19:30-20:30 ①レッスンは完全予約制です。れんらくアプリにて予めご予約をお取りの上、ご参加ください。 (毎月25日より翌月分の予約開始) 21:00-22:00 21:00-22:00 21:00-22:00 2:30 2:30 2:30 2:30 2:30 2:30 2:30	9:30						
1:00 [ベーシックフロー] 21:00-22:00 [ベーシック] 21:00-22:00	0:00					【ご予約Ⅰ	こついて】
1:00 [ベーシックフロー] [ベーシック] [1:30 21:00-22:00 [ベーシック] 21:00-22:00 [ベーシック] 21:00-22:00 [ベーシック] (ベーシック] (ベーシック] (ベーシック] (ベーシック] (グーシック] (ボーシック] (ボーシック) (ボーシック] (ボーシック] (ボーシック] (ボーシック] (ボーシック) (ボーン・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール	0:30	19.30-20:30	19.30-20:30		19.30-20:30		
1:30 [ベーシックフロー] [ベーシック] [ベーシック] 21:00-22:00						上、ご参加ください	0
1:30 21:00-22:00 2:00 21:00-22:00 2:30 21:00-22:00 21:00-22:00 ③プライベートレッスンは別途有料。専用サイトよりお申込みとなります。 ④祝日は18:00までのプログラムを実施いたします。			[%_:		[A=:	②ご予約は1度に2	
2:00 専用サイトよりお申込みとなります。	1:30					③プライベートレッスンは別途有料。 専用サイトよりお申込みとなります。 ④祝日は18:00までのプログラムを実	
2:30	2:00						
	2:30						
	3:00					心いたしまり。	