

# マシンピラティスタイムテーブル

〈2026年1月〉

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30	【ベーシック】 10:00-11:00	【ベーシック】 10:00-11:00	【ベーシック】 10:00-11:00		【ベーシック】 10:00-11:00	【ベーシック】 10:00-11:00	【ベーシック】 10:00-11:00	10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00	【ベーシック】 11:30-12:30	【ベーシックフロー】 11:30-12:30	【ベーシック】 11:30-12:30		【ベーシック】 11:30-12:30	【ベーシックフロー】 11:30-12:30	【ベーシック】 11:30-12:30	12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	【ベーシック】 13:00-14:00	【ベーシック】 13:00-14:00	【ベーシック】 13:00-14:00		【ベーシック】 13:00-14:00		【スタンダード】 13:00-14:00	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	【ベーシックフロー】 14:30-15:30	【ベーシック】 14:30-15:30	【ベーシック】 14:30-15:30		【スタンダード】 14:30-15:30	【ベーシック】 14:30-15:30	【ベーシック】 14:30-15:30	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30		【プライベート】 16:00-17:00	【プライベート】 16:00-17:00		【プライベート】 16:00-17:00	【ベーシック】 16:00-17:00	【ベーシックフロー】 16:00-17:00	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		【スタンダード】 18:00-19:00	【ベーシック】 18:00-19:00		【ベーシックフロー】 18:00-19:00	<b>【中級】スタンダード</b> 「ベーシック」クラスより難易度の高いムーブメントを行います。ピラティスを20回ほど行った方におすすめです。		18:30
19:00								19:00
19:30						<b>【ご予約について】</b> 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） ②ご予約は1度に2レッスンまで可能です。 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。 ※赤枠は前月から変更しているレッスンです。		19:30
20:00	【ベーシック】 19:30-20:30	【ベーシック】 19:30-20:30	【ベーシックフロー】 19:30-20:30		【ベーシック】 19:30-20:30			20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30	【ベーシックフロー】 21:00-22:00		【ベーシック】 21:00-22:00		【ベーシック】 21:00-22:00			21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00