

# マシンピラティスタイムテーブル

〈2026年2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
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
12:30							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		【スタンダード】 13:00-14:00	【ベーシック】 13:00-14:00	【スタンダード】 13:00-14:00
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		【ベーシック】 14:30-15:30	【ベーシック】 14:30-15:30	【ベーシック】 14:30-15:30
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
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30		【ベーシック】 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		
19:00							19:00
19:30							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		
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30			【ベーシック】 21:00-22:00		【ベーシック】 21:00-22:00		
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00							23:00

### 【ご予約について】

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。