RONDO PILATES STUDIO sai

マシンピラティスタイムテーブル

〈2026年11月〉

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30						【ベーシック】 9:30–10:30	
10:00	【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						【ベーシック】 10:50–11:50	
11:00							【ベーシック】 11:20–12:20
11:30	【ベーシック】 11:30–12:30	【ベーシックフロー】 11:30–12:30	【スタンダード】 11:30–12:30		【ベーシック】 11:30–12:30	【ベーシックフロー】 12:10–13:10	
12:00							
12:30							【スタンダード】 12:40–13:40
13:00	【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	【ヒップ＆レッグス】 13:30–14:30	
13:30							
14:00							【ベーシック】 14:00–15:00
14:30	【ベーシックフロー】 14:30–15:30	【ベーシック】 14:30–15:30	【ヒップ＆レッグス】 14:30–15:30		【ストレッチ】 14:30–15:30	【ベーシック】 14:50–15:50	
15:00							
15:30							【ベーシックフロー】 15:20–16:20
16:00						【ウエスト】 16:10–17:10	
16:30							
17:00							
17:30						【ベーシック】 17:30–18:30	
18:00		【ベーシック】 18:10–19:10	【ベーシック】 18:10–19:10		【肩こり腰痛ケア】 18:10–19:10		
18:30							
19:00							
19:30	【ベーシック】 19:30–20:30	【ウエスト】 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							
21:00	【ベーシック】 20:50–21:50		【ベーシック】 20:50–21:50		【ストレッチ】 20:50–21:50		
21:30							
22:00							
22:30							
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。