

グループレッスン

March

2025年3月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
23	24	25	26	27	28	1 12:00 マスターストレッチ Atsuko 12:00 リフォーマー Suzuka 15:45 リフォーマー Atsuko
2 09:30 ボディメイク ピラティス Sayo 12:00 リフォーマー Sayo 13:15 シルクサスペン ション Kikumi	3 10:45 美姿勢 ピラティス Hiroko 13:15 リフォーマー Hiroko 13:15 美姿勢 ピラティス Misa	4 10:45 リフォーマー Kikumi 10:45 美姿勢 ピラティスSuzuka	5 10:45 ボディメイク ピラティス Mariko 12:00 リフォーマー Mariko 12:00 ボディメイク ピラティス Yuka	6 09:30 モーニング ピラティス Yuka 13:15 リフォーマー Yuka	7 10:45 ボディメイク ピラティス Yuka 10:45 リフォーマー Atsuko	8 12:00 リフォーマー Suzuka
9 09:30 ボディメイク ピラティス Sayo 12:00 リフォーマー Sayo 13:15 シルクサスペン ション Kikumi	10 10:45 美姿勢 ピラティス Hiroko 13:15 リフォーマー Hiroko 13:15 美姿勢 ピラティス Misa	11 10:45 リフォーマー Kikumi 10:45 美姿勢 ピラティスSuzuka	12 10:45 ボディメイク ピラティス Mariko 12:00 リフォーマー Mariko 12:00 ボディメイク ピラティス Yuka 19:30 ボディメイク ピラティス Sayo	13 09:30 モーニング ピラティス Yuka 13:15 リフォーマー Yuka 13:15 美姿勢 ピラティス Misa 18:15 リフォーマー Atsuko 19:30 リフォーマー Atsuko	14 10:45 ボディメイク ピラティス Atsuko 10:45 リフォーマー Hiroko 14:30 シルクサスペン ション Misa	15 12:00 リフォーマー Suzuka 12:00 マスターストレッチ Atsuko 15:45 リフォーマー Atsuko
16 13:15 シルクサスペン ション Kikumi	17 10:45 美姿勢 ピラティス Hiroko 13:15 リフォーマー Hiroko 13:15 美姿勢 ピラティス Misa	18 10:45 リフォーマー Kikumi 10:45 美姿勢 ピラティスSuzuka	19 10:45 ボディメイク ピラティス Mariko 12:00 リフォーマー Mariko 12:00 ボディメイク ピラティス Yuka 18:15 マスターストレッチ Atsuko	20 09:30 モーニング ピラティス Yuka 13:15 リフォーマー Yuka 13:15 美姿勢 ピラティス Misa 18:15 リフォーマー Atsuko 19:30 リフォーマー Atsuko	21 10:45 ボディメイク ピラティス Yuka 10:45 リフォーマー Atsuko 14:30 シルクサスペン ション Misa	22 12:00 ボディメイク ピラティス Atsuko 12:00 リフォーマー Suzuka
23 09:30 ボディメイク ピラティス Sayo 12:00 リフォーマー Sayo 13:15 シルクサスペン ション Kikumi	24 10:45 美姿勢 ピラティス Hiroko 13:15 リフォーマー Hiroko 13:15 美姿勢 ピラティス Misa	25 10:45 リフォーマー Kikumi 10:45 美姿勢 ピラティスSuzuka	26 10:45 ボディメイク ピラティス Mariko 12:00 リフォーマー Mariko 12:00 ボディメイク ピラティス Yuka 18:15 マスターストレッチ Atsuko 19:30 ボディメイク ピラティス Sayo	27 09:30 モーニング ピラティス Yuka 13:15 リフォーマー Yuka 13:15 美姿勢 ピラティス Misa 18:15 リフォーマー Atsuko 19:30 リフォーマー Atsuko	28 10:45 ボディメイク ピラティス Yuka 10:45 リフォーマー Hiroko 14:30 シルクサスペン ション Misa	29 12:00 マスターストレッチ Atsuko 12:00 リフォーマー Suzuka
30 09:30 ボディメイク ピラティス Sayo 12:00 リフォーマー Sayo 13:15 シルクサスペン ション Kikumi	31 10:45 美姿勢 ピラティスSuzuka 13:15 リフォーマー Suzuka 13:15 美姿勢 ピラティス Misa	1	2	3	4	5