

グループレッスン

April

2025年4月

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