

【1月】 ジェクサー新宿 マシンピラティス・レッスンスケジュール

	月	火	水	木	土	日
9:00						
9:30				9:30~10:20 マシンピラティス BASIC SAYAKA		
10:00			10:00~10:50 マシンピラティス BASIC CAORI			
10:30				10:40~11:30 マシンピラティス BASIC SAYAKA		10:30~11:20 マシンピラティス BASIC 前野
11:00		11:00~11:50 マシンピラティス BASIC 前野	11:10~12:00 マシンピラティス BASIC CAORI			
11:30					11:30~12:20 マシンピラティス BASIC 長谷川由里恵	11:40~12:30 マシンピラティス BASIC 前野
12:00		12:10~13:00 マシンピラティス BASIC 前野				
12:30					12:40~13:30 マシンピラティス BASIC 長谷川由里恵	
13:00				13:00~13:50 マシンピラティス BASIC 長谷川由里恵		
13:30	13:20~14:10 マシンピラティス BASIC 佐々木啓				13:50~14:40 マシンピラティス BASIC 荒木ひとみ	
14:00				14:10~15:00 マシンピラティス BASIC 長谷川由里恵		
14:30						
15:00	14:30~15:20 マシンピラティス BASIC 佐々木啓				15:00~15:50 マシンピラティス BASIC 荒木ひとみ	
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30		18:30~19:20 マシンピラティス BASIC 荒木ひとみ	18:30~19:20 マシンピラティス BASIC Yachi	18:30~19:20 マシンピラティス BASIC Yachi		
19:00						
19:30						
20:00		19:40~20:30 マシンピラティス BASIC 荒木ひとみ	19:40~20:30 マシンピラティス BASIC Yachi	19:40~20:30 マシンピラティス BASIC Yachi		
20:30						
21:00						
21:30						