

12月～1月3日 マシンピラティス プログラム【グループ】

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
30分	60分	30分	60分	30分	60分	30分	60分	30分	60分	30分	60分	30分	60分
9:00										1月3日 のみ実施			
		10:00～10:30	10:00～11:00			9:45～10:15	9:45～10:45	10:00～10:30	10:00～11:00				
		10:30～11:00				10:15～10:45		10:30～11:00					
		11:00～11:30	11:00～12:00	10:45～11:15	10:45～11:45			11:00～11:30	11:00～12:00				
11:30～12:00	11:15～11:45	11:30～12:00		11:30～12:00									
12:00						11日休講							
13:00				12:15～12:45	12:15～13:15	12:30～13:00	12:30～13:30						
		12:45～13:15	13:00～13:30										
						13:30～14:00							
14:00	13:45～14:15	13:45～14:45	12月31日・1月1日・2日 全枠休講										14:00
14:15～14:45													
15:00	14:45～15:15	14:45～15:45											
15:15～15:45													
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00													20:00
21:00													21:00
22:00													22:00

12月31日・1月1日・2日
全枠休講

12月～1月3日 マシンピラティス プログラム【パーソナル】

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日								
30分	60分	30分	60分	30分	60分	30分	60分	30分	60分	30分	60分	30分	60分							
9:00	9:00～9:30	9:00～9:30	10:00～11:00	9:00～9:30	10:45～11:45		11:30～12:00		11:00～12:00	1月3日 のみ実施		9:00～9:30	9:00							
						9:30～10:00				9:45～10:15	9:45～10:45	10:00～10:30		10:00～11:00						
10:00		10:00～10:30						10:15～10:45		10:30～11:00										
		10:30～11:00																		
11:00	13:45～14:45	11:00～11:30	11:00～12:00	11:00～11:30	11:15～11:45		11:30～12:00	11:00～11:30	11:00～12:00	11:00～11:30	11:00～12:00		11:00							
		11:30～12:00						11:30～12:00		11:30～12:00										
12:00																				
		12:15～12:45		12:15～13:15		12:15～12:45		12:15～13:15		12:30～13:00		12:30～13:30								
13:00	12:45～13:15	12:45～13:15	13:00～13:30				13:00～13:30		13:00～14:00											
	13:15～13:45		13:30～14:00				13:30～14:00													
14:00	13:45～14:45	13:45～14:15	13:15～14:15		10日 16:00～17:00 のみ実施		5日・26日 18:00～18:30 のみ実施			15:30～16:00	14:00～14:30	14:00～15:00	7日休講	15:00						
		14:15～14:45							14:30～15:00											
15:00		14:45～15:15						15:00～15:30	15:00～16:00							15:00～15:30	15:00～16:00			
		15:15～15:45		15:15～15:45				15:30～16:00			15:30～16:00				15:30～16:00	15:30～16:00				
16:00	14:45～15:45	15:45～16:15	15:15～16:15	16:00～16:30	16:00～17:00	16:00～16:30	16:00～17:00	16:00～16:30	16:30～17:30	16:00～16:30	16:00～17:00	15:30～16:00	16:00							
		16:15～16:45		16:30～17:00		16:30～17:00		16:30～17:00		16:30～17:00		16:30～17:00								
17:00		16:45～17:15		17:00～17:30		17:00～18:00				4日・11日休講		17:00～17:30		17:30～18:00	17:00～17:30	17:30～18:00	17:00～17:30	17:30～18:00	16:30～17:30	17:00
		9日 12:15～13:15 15:15～17:15 のみ実施		17:30～18:00								17:30～18:00			17:30～18:00		17:30～18:00		17:30～18:00	
18:00	18:00～18:30				18:00～18:30			18:00～18:30	18:00～18:30		18:00～18:30	18:00～18:30								
19:00	12月31日・1月1日・2日 全枠休講												19:00							
20:00	20:45～21:45	23日 12:15～13:15 のみ実施 30日休講		12月31日・1月1日・2日 全枠休講					20:30～21:30	1月3日休講		19:30～20:00	19:30～20:30	20:00						
								20:00～20:30		20:30～21:00										
21:00								20:45～21:15		21:00～21:30			21:30～22:00		21:00					
22:00								21:15～21:45							22:00					