



2025年  
1月

PilatesBody 大和西大寺スタジオ

1月レッスンスケジュール

Atsuko

| 月 | 火              | 水 | 木              | 金 | 土 | 日 |
|---|----------------|---|----------------|---|---|---|
|   | 11:10(2.3.4.5) |   | 11:10(2.3.4.5) |   |   |   |
|   | セミプライベート       |   | セミプライベート       |   |   |   |
|   | 14:10(2.3.4.5) |   | 13:10(5)       |   |   |   |
|   | セミプライベート       |   |                |   |   |   |
|   | 13:10(3.4.5)   |   |                |   |   |   |
|   |                |   |                |   |   |   |

Mari

| 月              | 火 | 水              | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------------|---|----------------|---|---|---|---|
| 20:10(2.3.4.5) |   | 19:10(2.3.4.5) |   |   |   |   |
| セミプライベートレッスン   |   | セミプライベートレッスン   |   |   |   |   |

Mika

| 月     | 火 | 水     | 木 | 金          | 土 | 日     |
|-------|---|-------|---|------------|---|-------|
| 11:10 |   | 13:10 |   | 11:10(1-3) |   |       |
| 13:10 |   | 14:10 |   | 13:10(4)   |   |       |
| 14:10 |   | 15:10 |   | 14:10      |   | 13:10 |
| 15:10 |   | 16:10 |   | 16:10      |   | 15:10 |
| 16:10 |   | 18:10 |   | 17:10      |   |       |
| 17:10 |   |       |   |            |   |       |

Yuki

| 月 | 火 | 水        | 木        | 金 | 土 | 日 |
|---|---|----------|----------|---|---|---|
|   |   | 11:10(4) |          |   |   |   |
|   |   | 13:10    | 18:10(4) |   |   |   |
|   |   | 14:10(4) | 20:10    |   |   |   |
|   |   | 15:10(4) |          |   |   |   |
|   |   | 16:10    |          |   |   |   |
|   |   | 18:10(4) |          |   |   |   |

Maiko

| 月     | 火          | 水 | 木            | 金 | 土 | 日            |
|-------|------------|---|--------------|---|---|--------------|
| 20:10 | 18:10(3.4) |   | 11:10(3.4)   |   |   | 10:10(1.2.3) |
|       |            |   | 18:10(1.2.4) |   |   | 11:10(1.2)   |
|       |            |   | 19:10        |   |   |              |

Noriko

| 月 | 火     | 水 | 木 | 金 | 土 | 日    |
|---|-------|---|---|---|---|------|
|   | 20:10 |   |   |   |   | 9:10 |