



2025年  
9月

PilatesBody 大和西大寺スタジオ

9月レッスンスケジュール

ファンダメンタルアドバンス、ファンダメンタル:Atsuko/Mari

月	火	水	木	金	土	日
	11:15		9:10			
	セミPL:Atsuko		PL:Atsuko			
18:20	12:55		9:50			
セミPL:Atsuko	PL:Atsuko		PL:Atsuko			
19:00	13:35		11:15			
PL:Atsuko	PL:Atsuko		セミPL:Atsuko			
19:45	14:20		12:55			
PL:Atsuko	PL:Atsuko		PL:Atsuko			
20:25	15:00		13:35			
セミPL:Mari	PL:Atsuko		PL:Atsuko			
			14:20			
			PL:Atsuko			
			15:00			
			PL:Atsuko			

ファンダメンタル:Mika

月	火	水	木	金	土	日
9:10		12:15		9:10		12:15
11:15		12:55		9:50		12:55
12:55		13:35		11:15		13:35
13:35		14:20		12:55		14:20
14:20		15:00		13:35		15:00
16:00		16:00		14:20		16:00
16:40		16:40		16:00		16:40
17:20		18:20		16:40		
		19:45		17:20		
		20:25				

ファンダメンタル:Yuki

月	火	水	木	金	土	日
		11:15	14:20		9:10	
		12:55	16:00		12:55	
		13:35	16:40		13:35	
		14:20	18:20		14:20	
		15:00	20:25		15:00	

ファンダメンタル:Maiko

月	火	水	木	金	土	日
18:20	18:20		10:35			9:50
20:25	19:45		11:15			10:35
			12:55			11:15

ジュニアインストラクター:Yu

月	火	水	木	金	土	日
9:50	12:15	14:20		9:50		9:10
10:35	12:55	15:00		11:15		11:55
11:15	13:35	16:00		12:55		
12:55	14:20	16:40		13:35		
13:35	15:00	18:20		14:20		
14:20	16:00	19:00		15:00		
15:00	16:40					
	18:20					
	19:00					
	20:25					