



2025年  
10月

PilatesBody 大和西大寺スタジオ

10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	9:50		
18:20	12:55			PL:Atsuko		
セミPL:Atsuko	PL:Atsuko			11:15		
19:00	13:35			PL:Atsuko		
PL:Atsuko	PL:Atsuko			12:55		
19:45	14:20			PL:Atsuko		
PL:Atsuko	PL:Atsuko			13:35		
20:25	15:00			PL:Atsuko		
セミPL:Mari	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
10:35		14:20		9:10		14:20
11:15		15:00		9:50		15:00
12:55		16:00		11:15		16:00
13:35		16:40		12:55		16:40
14:20		18:20		13:35		17:20
		19:45		14:20		
		20:25		15:00		

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
20:25	18:20		10:35		9:50	
	19:00		11:15		10:35	
					11:15	

ジュニアインストラクター:Yu

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



2025年  
10月

PilatesBody 大和西大寺スタジオ

10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	9:50		
18:20	12:55			PL:Atsuko		
セミPL:Atsuko	PL:Atsuko			11:15		
19:00	13:35			PL:Atsuko		
PL:Atsuko	PL:Atsuko			12:55		
19:45	14:20			PL:Atsuko		
PL:Atsuko	PL:Atsuko			13:35		
20:25	15:00			PL:Atsuko		
セミPL:Mari	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
10:35		14:20		9:10		14:20
11:15		15:00		9:50		15:00
12:55		16:00		11:15		16:00
13:35		16:40		12:55		16:40
14:20		18:20		13:35		17:20
		19:45		14:20		
		20:25		15:00		

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
20:25	18:20		10:35		9:50	
	19:00		11:15		10:35	
					11:15	

ジュニアインストラクター:Yu

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