



2025年
12月

PilatesBody 大和西大寺スタジオ

12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 セミPL:Atsuko		9:10 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		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
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
		19:00		14:20		
		20:25		15:00		

ファンダメンタル:Yuki

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

ジュニア:Yoko

月	火	水	木	金	土	日
		9:10		10:35		9:10
		11:15		11:15		12:55
		12:55		12:55		13:35
		13:35		13:35		