

2022年8月

## 成城ピークス 月間ピラティスレッスンスケジュール (前半)

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1	2	3	4	5	6
			① 9:15~10:15 ノリ プライベート		① 9:15~10:15 ヒロコ グループorプライベート
			② 10:30~11:30 ノリ グループ		② 10:30~11:30 ヒロコ グループorプライベート
			③ 11:45~12:45 ノリ プライベート		③ 11:45~12:45 ヒロコ グループorプライベート
	⑤ 15:15~16:15 ヒロコ グループorプライベート				⑤ 15:15~16:15 マチコ グループorプライベート
	⑥ 16:30~17:30 ヒロコ グループorプライベート				⑥ 16:30~17:30 マチコ グループorプライベート
	⑦ 17:45~18:45 ヒロコ グループorプライベート				⑦ 17:45~18:45 マチコ グループorプライベート
8	9	10	11	12	13
	① 9:15~10:15 ノリ プライベート	① 9:15~10:15 イクミ グループorプライベート			① 9:15~10:15 ヒロコ グループorプライベート
	② 10:30~11:30 ノリ グループ	② 10:30~11:30 イクミ グループorプライベート			② 10:30~11:30 ヒロコ グループorプライベート
	③ 11:45~12:45 ノリ プライベート	③ 11:45~12:45 イクミ グループorプライベート			③ 11:45~12:45 ヒロコ グループorプライベート
	⑤ 15:15~16:15 ヒロコ グループorプライベート				⑤ 15:15~16:15 マチコ グループorプライベート
	⑥ 16:30~17:30 ヒロコ グループorプライベート				⑥ 16:30~17:30 マチコ グループorプライベート
	⑦ 17:45~18:45 ヒロコ グループorプライベート				⑦ 17:45~18:45 マチコ グループorプライベート
15	16	17	18	19	20
			① 9:15~10:15 ノリ プライベート		① 9:15~10:15 ヒロコ グループorプライベート
			② 10:30~11:30 ノリ グループ		② 10:30~11:30 ヒロコ グループorプライベート
			③ 11:45~12:45 ノリ プライベート		③ 11:45~12:45 ヒロコ グループorプライベート
	⑤ 15:15~16:15 ヒロコ グループorプライベート				⑤ 15:15~16:15 マチコ グループorプライベート
	⑥ 16:30~17:30 ヒロコ グループorプライベート				⑥ 16:30~17:30 マチコ グループorプライベート
	⑦ 17:45~18:45 ヒロコ グループorプライベート				⑦ 17:45~18:45 マチコ グループorプライベート