

2022年11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                                 |
|       | ① 9:15~10:15 ノリ<br>プライベート        | ① 9:15~10:15 イクミ<br>グループorプライベート  |                            |       | ① 9:15~10:15 マチコ<br>グループorプライベート  |
|       | ② 10:30~11:30 ノリ<br>グループ         | ② 10:30~11:30 イクミ<br>グループorプライベート |                            |       | ② 10:30~11:30 マチコ<br>グループorプライベート |
|       | ③ 11:45~12:45 ノリ<br>プライベート       | ③ 11:45~12:45 イクミ<br>グループorプライベート |                            |       | ③ 11:45~12:45 マチコ<br>グループorプライベート |
|       |                                  |                                   |                            |       |                                   |
|       |                                  |                                   |                            |       |                                   |
|       | ⑥ 16:30~17:30 ミホ<br>グループorプライベート |                                   |                            |       |                                   |
|       | ⑦ 17:45~18:45 ミホ<br>グループorプライベート |                                   |                            |       |                                   |
|       | ⑧ 19:00~20:00 ミホ<br>グループorプライベート |                                   |                            |       |                                   |
|       |                                  |                                   |                            |       |                                   |
| 7     | 8                                | 9                                 | 10                         | 11    | 12                                |
|       |                                  | ① 9:15~10:15 イクミ<br>グループorプライベート  | ① 9:15~10:15 ノリ<br>プライベート  |       | ① 9:15~10:15 マチコ<br>グループorプライベート  |
|       |                                  | ② 10:30~11:30 イクミ<br>グループorプライベート | ② 10:30~11:30 ノリ<br>グループ   |       | ② 10:30~11:30 マチコ<br>グループorプライベート |
|       |                                  | ③ 11:45~12:45 イクミ<br>グループorプライベート | ③ 11:45~12:45 ノリ<br>プライベート |       | ③ 11:45~12:45 マチコ<br>グループorプライベート |
|       |                                  |                                   |                            |       |                                   |
|       |                                  |                                   |                            |       |                                   |
|       | ⑥ 16:30~17:30 ミホ<br>グループorプライベート |                                   |                            |       |                                   |
|       | ⑦ 17:45~18:45 ミホ<br>グループorプライベート |                                   |                            |       |                                   |
|       | ⑧ 19:00~20:00 ミホ<br>グループorプライベート |                                   |                            |       |                                   |
|       |                                  |                                   |                            |       |                                   |
| 14    | 15                               | 16                                | 17                         | 18    | 19                                |
|       |                                  |                                   | ① 9:15~10:15 ノリ<br>プライベート  |       | ① 9:15~10:15 マチコ<br>グループorプライベート  |
|       |                                  |                                   | ② 10:30~11:30 ノリ<br>グループ   |       | ② 10:30~11:30 マチコ<br>グループorプライベート |
|       |                                  |                                   | ③ 11:45~12:45 ノリ<br>プライベート |       | ③ 11:45~12:45 マチコ<br>グループorプライベート |
|       |                                  |                                   |                            |       |                                   |
|       |                                  |                                   |                            |       |                                   |
|       | ⑥ 16:30~17:30 ミホ<br>グループorプライベート |                                   |                            |       |                                   |
|       | ⑦ 17:45~18:45 ミホ<br>グループorプライベート |                                   |                            |       |                                   |
|       | ⑧ 19:00~20:00 ミホ<br>グループorプライベート |                                   |                            |       |                                   |
|       |                                  |                                   |                            |       |                                   |