

| 2024/10月                                 |   | 成城ピークス 月間ピラティスレッスンスケジュール (後半)            |       |       |  |  |
|--|---|--|-------|-------|--|--|
| 月 MON                                    | 火 TUE                                   | 水 WED                                    | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT                                    |  |
|  |   | 16                                       | 17    | 18    | 19                                       |  |
|  |   |  |       |       | ① 9:15～10:15 <b>イクミ</b><br>グループorプライベート  |  |
|  |   |  |       |       | ② 10:30～11:30 <b>イクミ</b><br>グループorプライベート |  |
|  |   |  |       |       | ③ 11:45～12:45 <b>イクミ</b><br>グループorプライベート |  |
|  |   |  |       |       |  |  |
|  |   |  |       |       |  |  |
|  |   |  |       |       |  |  |
|  |   |  |       |       |  |  |
|  |   |  |       |       |  |  |
|  |   |  |       |       |  |  |
|  |   |  |       |       |  |  |
|  |   |  |       |       |  |  |
| 21                                       | 22                                      | 23                                       | 24    | 25    | 26                                       |  |
|  |   | ① 9:15～10:15 <b>イクミ</b><br>グループorプライベート  |       |       |  |  |
|  |   | ② 10:30～11:30 <b>イクミ</b><br>グループorプライベート |       |       |  |  |
|  |   | ③ 11:45～12:45 <b>イクミ</b><br>グループorプライベート |       |       |  |  |
|  |   |  |       |       |  |  |
|  |   |  |       |       |  |  |
|  | ⑥ 16:30～17:30 <b>リサ</b><br>グループorプライベート |  |       |       |  |  |
|  | ⑦ 17:45～18:45 <b>リサ</b><br>グループorプライベート |  |       |       |  |  |
|  | ⑧ 19:00～20:00 <b>リサ</b><br>グループorプライベート |  |       |       |  |  |
|  |   |  |       |       |  |  |
|  |   |  |       |       |  |  |
| 28                                       | 29                                      | 30                                       | 31    |       |  |  |
| ① 9:15～10:15 <b>ミサト</b><br>グループorプライベート  |   | ① 9:15～10:15 <b>イクミ</b><br>グループorプライベート  |       |       |  |  |
| ② 10:30～11:30 <b>ミサト</b><br>グループorプライベート |   | ② 10:30～11:30 <b>イクミ</b><br>グループorプライベート |       |       |  |  |
| ③ 11:45～12:45 <b>ミサト</b><br>グループorプライベート |   | ③ 11:45～12:45 <b>イクミ</b><br>グループorプライベート |       |       |  |  |
|  |   |  |       |       |  |  |
|  | ⑤ 15:15～16:15 <b>リサ</b><br>グループorプライベート |  |       |       |  |  |
|  | ⑥ 16:30～17:30 <b>リサ</b><br>グループorプライベート |  |       |       |  |  |
|  | ⑦ 17:45～18:45 <b>リサ</b><br>グループorプライベート |  |       |       |  |  |
|  | ⑧ 19:00～20:00 <b>リサ</b><br>グループorプライベート |  |       |       |  |  |
|  |   |  |       |       |  |  |
|  |   |  |       |       |  |  |