

| 2025年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 (前半) |       |                                  |                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------|----------------------------------|----------------------------------|
| 月 MON                             | 火 TUE                            | 水 WED                         | 木 THU | 金 FRI                            | 土 SAT                            |
|                                   |                                  | 1                             | 2     | 3                                | 4                                |
|                                   |                                  | ① 9:15～10:15 イクミ<br>プライベート    |       |                                  |                                  |
|                                   |                                  | ② 10:30～11:30 イクミ<br>グループ     |       |                                  |                                  |
|                                   |                                  | ③ 11:45～12:45 イクミ<br>プライベート   |       |                                  |                                  |
|                                   |                                  |                               |       |                                  |                                  |
|                                   |                                  |                               |       |                                  |                                  |
|                                   |                                  |                               |       | ⑥ 16:30～17:30 チコ<br>グループorプライベート |                                  |
|                                   |                                  |                               |       | ⑦ 17:45～18:45 チコ<br>グループorプライベート |                                  |
|                                   |                                  |                               |       | ⑧ 19:00～20:00 チコ<br>グループorプライベート |                                  |
|                                   |                                  |                               |       |                                  |                                  |
| 6                                 | 7                                | 8                             | 9     | 10                               | 11                               |
|                                   |                                  | ① 9:15～10:15 イクミ<br>プライベート    |       |                                  | ① 9:15～10:15 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     |       |                                  | ② 10:30～11:30 チコ<br>グループorプライベート |
|                                   |                                  | ③ 11:45～12:45 イクミ<br>プライベート   |       |                                  | ③ 11:45～12:45 チコ<br>グループorプライベート |
|                                   |                                  |                               |       |                                  |                                  |
|                                   | ⑤ 15:15～16:15 リサ<br>グループorプライベート |                               |       |                                  |                                  |
|                                   | ⑥ 16:30～17:30 リサ<br>グループorプライベート |                               |       | ⑥ 16:30～17:30 チコ<br>グループorプライベート |                                  |
|                                   | ⑦ 17:45～18:45 リサ<br>グループorプライベート |                               |       | ⑦ 17:45～18:45 チコ<br>グループorプライベート |                                  |
|                                   |                                  |                               |       | ⑧ 19:00～20:00 チコ<br>グループorプライベート |                                  |
|                                   |                                  |                               |       |                                  |                                  |
| 13                                | 14                               | 15                            |       |                                  |                                  |
|                                   |                                  | ① 9:15～10:15 イクミ<br>プライベート    |       |                                  |                                  |
|                                   |                                  | ② 10:30～11:30 イクミ<br>グループ     |       |                                  |                                  |
|                                   |                                  | ③ 11:45～12:45 イクミ<br>プライベート   |       |                                  |                                  |
|                                   |                                  |                               |       |                                  |                                  |
| ⑤ 15:15～16:15 ミサト<br>グループorプライベート | ⑤ 15:15～16:15 リサ<br>グループorプライベート |                               |       |                                  |                                  |
| ⑥ 16:30～17:30 ミサト<br>グループorプライベート | ⑥ 16:30～17:30 リサ<br>グループorプライベート |                               |       |                                  |                                  |
|                                   | ⑦ 17:45～18:45 リサ<br>グループorプライベート |                               |       |                                  |                                  |
|                                   |                                  |                               |       |                                  |                                  |
|                                   |                                  |                               |       |                                  |                                  |