

2026年7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 プライベート	① 9:15~10:15 アキ グループorプライベート		① 9:15~10:15 ナオ プライベート
		② 10:30~11:30 イクミ グループ	② 10:30~11:30 アキ グループorプライベート		② 10:30~11:30 ナオ プライベート
		③ 11:45~12:45 イクミ プライベート	③ 11:45~12:45 アキ グループorプライベート		③ 11:45~12:45 ナオ プライベート
6	7	8	9	10	11
		① 9:15~10:15 イクミ プライベート	① 9:15~10:15 アキ グループorプライベート		① 9:15~10:15 ナオ プライベート
		② 10:30~11:30 イクミ グループ	② 10:30~11:30 アキ グループorプライベート		② 10:30~11:30 ナオ プライベート
		③ 11:45~12:45 イクミ プライベート	③ 11:45~12:45 アキ グループorプライベート		③ 11:45~12:45 ナオ プライベート
	⑤ 15:15~16:15 リサ グループorプライベート				
	⑥ 16:30~17:30 リサ グループorプライベート				
	⑦ 17:45~18:45 リサ グループorプライベート				
13	14	15			
		① 9:15~10:15 イクミ プライベート			
		② 10:30~11:30 イクミ グループ			
		③ 11:45~12:45 イクミ プライベート			
	⑤ 15:15~16:15 リサ グループorプライベート				
	⑥ 16:30~17:30 リサ グループorプライベート				
	⑦ 17:45~18:45 リサ グループorプライベート				