

ピラティスハウス・モニター期間タイムスケジュール

※4月3日～9日はリフォーマーマシンでのレッスン、4月10日～16日はタワーマシン&プロップスでのレッスンとなります。

リフォーマースケジュール

	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日
9:00-9:45	ベーシックピラティス	ベーシックピラティス			休館日		
10:00-10:45			猫背	背骨ゆがみ		背骨ゆがみ	ベーシックピラティス
11:00-11:45	ベーシックピラティス	ベーシックピラティス	骨盤ゆがみ	猫背		X脚・O脚	骨盤ゆがみ
12:00-12:45							
13:00-13:45	ベーシックピラティス	ベーシックピラティス	ベーシックピラティス	猫背			
14:00-14:45							
15:00-15:45	ベーシックピラティス	ベーシックピラティス	X脚・O脚	骨盤ゆがみ		骨盤ゆがみ	猫背
16:00-16:45	ベーシックピラティス	ベーシックピラティス					
17:00-17:45						ベーシックピラティス	背骨ゆがみ
18:00-18:45							
19:00-19:45	ベーシックピラティス	ベーシックピラティス	背骨ゆがみ	ベーシックピラティス			
20:00-20:45	ベーシックピラティス	ベーシックピラティス	骨盤ゆがみ	X脚・O脚			

タワースケジュール

	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日
9:00-9:45	ベーシックピラティス	ベーシックピラティス			休館日		
10:00-10:45			猫背	背骨ゆがみ		背骨ゆがみ	ベーシックピラティス
11:00-11:45	ベーシックピラティス	ベーシックピラティス	骨盤ゆがみ	猫背		X脚・O脚	骨盤ゆがみ
12:00-12:45							
13:00-13:45	ベーシックピラティス	ベーシックピラティス	ベーシックピラティス	猫背			
14:00-14:45							
15:00-15:45	ベーシックピラティス	ベーシックピラティス	X脚・O脚	骨盤ゆがみ		骨盤ゆがみ	猫背
16:00-16:45	ベーシックピラティス	ベーシックピラティス					
17:00-17:45						ベーシックピラティス	背骨ゆがみ
18:00-18:45							
19:00-19:45	ベーシックピラティス	ベーシックピラティス	背骨ゆがみ	ベーシックピラティス			
20:00-20:45	ベーシックピラティス	ベーシックピラティス	骨盤ゆがみ	X脚・O脚			

※4月6日～9日はリフォーマーマシンでのレッスン、4月10日～16日はタワーマシン&プロップスでのレッスンとなります。