

		03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08
		土	日	月	火	水	木	金	土
①	時間	10:30~11:30	10:30~11:30	close	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30
	レッスン名	Power up Control	Body Balance		Basic	Back&Arm	Basic	Reset Flow	Release&Strength
	レッスンコード	402			320	323	320	401	
名前	Riri	Riri	runa.m		natsumi.N	natsumi.N	Mika.N		
イントラコード	986	986	1509		1533	1533	1371		
②	時間	12:00~13:00	12:00~13:00		12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00
	レッスン名	Back&Arm	Pilates Barre		Back&Spine	Hip&Leg	Back&Arm	Animal Stretch	Basic
	レッスンコード	323	352		357	322	323	362	320
名前	natsumi.N	Mika.N	Riri		natsumi.N	runa.m	Riri	natsumi.N	
イントラコード	1533	1371	986		1533	1509	986	1533	
③	時間	13:30~14:30	13:30~14:30		13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30
	レッスン名	Release&Strength	Basic		Basic	Pilates Workout	Basic	Hip&Leg	Waist
	レッスンコード		320		320	333	320	322	321
名前	Mika.N	runa.m	runa.m		Arisa	runa.m	natsumi.N	Mika.N	
イントラコード	1371	1509	1509		1154	1509	1533	1371	
④	時間	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	
	レッスン名	Basic	Shape up Waist	Back&Arm	Back&Arm	Hip&Leg		Back&Arm	
	レッスンコード	320	337	323		322		323	
名前	natsumi.N	Mika.N	natsumi.N		natsumi.N		runa.m		
イントラコード	1533	1371	1533		1533		1509		
⑤	時間	16:30~17:30	16:30~17:30					16:30~17:30	
	レッスン名	Back&Spine	Back&Arm					Pilates Barre	
	レッスンコード	357	323					352	
名前	Riri	runa.m					Mika.N		
イントラコード	986	1509					1371		
⑥	時間								
	レッスン名								
	レッスンコード								
名前									
イントラコード									
⑦	時間	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	
	レッスン名	Reset Flow	Pilates Cardio	Hip Punch	Jump to Burn	Body Balance	Basic	Back&Arm	
	レッスンコード	401	356	360	341		320	323	
名前	Mika.N	Riri	Hitomi	Riri	Riri	Mika.N	runa.m		
イントラコード	1371	986	805	986	986	1371	1509		
⑧	時間	19:30~20:30		19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	
	レッスン名	Hip Punch		Hip&Leg	Animal Stretch	Basic	Shape up Waist	Basic	
	レッスンコード	360		322	362	320	337	320	
名前	Riri		runa.m	Riri	runa.m	Mika.N	natsumi.N		
イントラコード	986		1509	986	1509	1371	1533		
⑨	時間			21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00		
	レッスン名			Advance	Hip&Leg	Power up Control	Pilates Cardio		
	レッスンコード			331	322	402	356		
名前			Riri	runa.m	Riri	Riri			
イントラコード			986	1509	986	986			

		03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
		日	月	火	水	木	金	土	日
①	時間	10:30~11:30	close	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30
	レッスン名	Pilates Cardio		Back&Arm	Basic	Shape up Waist	Back&Spine	Animal Stretch	Basic
	レッスンコード	356		323	320	337	357	362	320
名前	Riri	runa.m		natsumi.N	Mika.N	Riri	Riri	natsumi.N	
イントラコード	986	1509		1533	1371	986	986	1533	
②	時間	12:00~13:00		12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00
	レッスン名	Back&Arm		Back&Spine	Back&Arm	Release&Strength	Basic	Advance	Pilates Workout
	レッスンコード	323		357	323	320	320	331	333
名前	natsumi.N	Arisa		runa.m	runa.m	runa.m	Riri	Riri	
イントラコード	1533	1154		1509	1509	1509	986	986	
③	時間	13:30~14:30		13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30
	レッスン名	Advance		Shape up Waist	Body Balance	Hip&Leg	Pilates Cardio	Basic	Waist
	レッスンコード	331		337	337	322	356	320	321
名前	Riri	Mika.N		Arisa	natsumi.N	Riri	natsumi.N	yoko.y	
イントラコード	986	1371		1154	1371	986	1533	1439	
④	時間	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	
	レッスン名	Power up Control	Basic	Basic	Jump to Burn	Basic	Hip Punch	Pilates Barre	
	レッスンコード	402	320	320	341	360	352	352	
名前	Arisa	runa.m	runa.m	Riri	Riri	yoko.y	1439		
イントラコード	1154	1509	1509	986	986	1439			
⑤	時間	16:30~17:30					16:30~17:30	16:30~17:30	
	レッスン名	Hip&Leg					Waist	Jump to Burn	
	レッスンコード	322					321	341	
名前	runa.m					Mika.N	Riri		
イントラコード	1509					1371	986		
⑥	時間								
	レッスン名								
	レッスンコード								
名前									
イントラコード									
⑦	時間	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	
	レッスン名	Basic	Jump to Burn	Hip Punch	Power up Control	Shape up Waist	Basic	Hip&Leg	
	レッスンコード	320	341	360	402	337	320	322	
名前	runa.m	Hitomi	Riri	Riri	Mika.N	natsumi.N	natsumi.N		
イントラコード	1509	805	986	986	1371	1533	1533		
⑧	時間		19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30		
	レッスン名		Reset Flow	Waist	Back&Arm	Release&Strength	Hip&Leg		
	レッスンコード		401	321	323		322		
名前		Mika.N	Mika.N	natsumi.N	Mika.N	runa.m			
イントラコード		1371	1371	1533	1371	1509			
⑨	時間		21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00			
	レッスン名		Hip&Leg	Animal Stretch	Reset Flow	Basic			
	レッスンコード		322	362	401	320			
名前		natsumi.N	Riri	Mika.N	runa.m				
イントラコード		1533	986	1371	1509				

		03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
		月	火	水	木	金	土	日	月
①	時間	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	close
	レッスン名	Waist	Back&Arm	Reset Flow	Basic	Pilates Workout	Pilates Barre		
	レッスンコード 名前 イントラコード	321 yoko.y 1439	323 natsumi.N 1533	401 Mika.N 1371	320 runa.m 1509	333 Minami 1151	352 Mika.N 1371		
②	時間	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	close
	レッスン名	Basic	Hip&Leg	Shape up Waist	Hip&Leg	Jump to Burn	Basic		
	レッスンコード 名前 イントラコード	320 natsumi.N 1533	322 natsumi.N 1533	337 Mika.N 1371	322 runa.m 1509	341 Minami 1151	320 Mari.y 1445		
③	時間	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	close
	レッスン名	Pilates Barre	Basic	Hip&Leg	Waist	Basic	Reset Flow		
	レッスンコード 名前 イントラコード	352 yoko.y 1439	320 runa.m 1509	322 natsumi.N 1533	321 yoko.y 1439	320 runa.m 1509	401 Mika.N 1371		
④	時間	15:00~16:00		15:00~16:00			15:00~16:00	15:00~16:00	close
	レッスン名	Reset Flow		Basic			Waist	Body Balance	
	レッスンコード 名前 イントラコード	401 Mika.N 1371		320 runa.m 1509			321 yoko.y 1439	Mari.y 1445	
⑤	時間			16:30~17:30			16:30~17:30	16:30~17:30	close
	レッスン名			Back&Arm			Pilates Barre	Basic	
	レッスンコード 名前 イントラコード			323 runa.m 1509			352 Mika.N 1371	320 natsumi.N 1533	
⑥	時間								close
	レッスン名								
	レッスンコード 名前 イントラコード								
⑦	時間	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	close
	レッスン名	Back&Arm	Hip Punch	Waist	Hip&Leg	Basic	Back&Arm		
	レッスンコード 名前 イントラコード	323 runa.m 1509	360 Hitomi 805	321 yoko.y 1439	322 natsumi.N 1533	320 natsumi.N 1533	323 natsumi.N 1533		
⑧	時間	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30		close
	レッスン名	Basic	Release&Strength	Pilates Barre	Basic	Reset Flow			
	レッスンコード 名前 イントラコード	320 runa.m 1509	Ayumi.S	352 yoko.y 1439	320 yoko.y 1439	401 Mika.N 1371			
⑨	時間	21:00~22:00	21:00~22:00		21:00~22:00				close
	レッスン名	Shape up Waist	Basic		Pilates Barre				
	レッスンコード 名前 イントラコード	337 Mika.N 1371	320 runa.m 1509		352 yoko.y 1439				

		03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30
		火	水	木	金	土	日
①	時間	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30
	レッスン名	Basic	Back&Arm	Pilates Barre	Reset Flow	Waist	Hip Punch
	レッスンコード 名前 イントラコード	320 yoko.y 1439	323 runa.m 1509	352 Mika.N 1371	401 Mika.N 1371	321 yoko.y 1439	360 Hitomi 805
②	時間	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00
	レッスン名	Waist	Release&Strength	Jump to Burn	Pilates Barre	Pilates Workout	Shape up Waist
	レッスンコード 名前 イントラコード	322 yoko.y 1439	Mika.N 1371	341 Minami 1151	352 yoko.y 1439	333 Riri 986	337 Mika.N 1371
③	時間	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30
	レッスン名	Back&Arm	Basic	Stretch & Conditioning	Basic	Body Balance	Hip&Leg
	レッスンコード 名前 イントラコード	323 natsumi.N 1533	320 natsumi.N 1533	runa.m 1509	320 yoko.y 1439	Riri 986	322 natsumi.N 1533
④	時間	15:00~16:00		15:00~16:00		15:00~16:00	15:00~16:00
	レッスン名	Hip&Leg		Pilates Cardio		Basic	Back&Spine
	レッスンコード 名前 イントラコード	322 natsumi.N 1533		356 Minami 1151		320 natsumi.N 1533	357 Riri 986
⑤	時間					16:30~17:30	16:30~17:30
	レッスン名					Stretch & Conditioning	Body Balance
	レッスンコード 名前 イントラコード					runa.m 1509	Riri 986
⑥	時間						
	レッスン名						
	レッスンコード 名前 イントラコード						
⑦	時間	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00
	レッスン名	Body Balance	Pilates Barre	Basic	Back&Arm	Hip&Leg	Stretch & Conditioning
	レッスンコード 名前 イントラコード	Yuuki 1130	352 Mika.N 1371	320 yoko.y 1439	323 natsumi.N 1533	322 natsumi.N 1533	runa.m 1509
⑧	時間	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	
	レッスン名	Release&Strength	Advance	Power up Control	Waist	Back&Arm	
	レッスンコード 名前 イントラコード	Ayumi.S	331 Riri 986	402 Riri 986	321 Mika.N 1371	323 runa.m 1509	
⑨	時間	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00		
	レッスン名	Animal Stretch	Waist	Body Balance	Hip&Leg		
	レッスンコード 名前 イントラコード	362 Yuuki 1130	321 Yoko.y 1439	Riri 986	322 natsumi.N 1533		