

Studio Wohl «2019年1月» 週間スケジュール

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
9:30	Michiyo	Madonna	Madonna	Michiyo	Madonna	Madonna	Michiyo	Madonna
10:00								
10:30								
11:00	Michiyo	Madonna	Madonna	Michiyo	マタニティ(第1,3,5) 産後(第2,4) (Madonna)	Madonna	Michiyo	Madonna
11:30								
12:00								
12:30	Michiyo	Madonna	ピラティス (Michiyo)	Madonna	Madonna	Michiyo	ピラティス (Madonna)	
13:00								
13:30								
14:00	Michiyo	ピラティス (Madonna)	Michiyo	Madonna	ピラティス (Michiyo)	Madonna	ピラティス (Madonna)	
14:30								
15:00								
15:30		Madonna		妊活(第1,3,5) メノポーズ(第2,4) (Madonna)	Madonna	Michiyo	Madonna	
16:00								
16:30								
17:00		Madonna		Madonna	Madonna	Madonna	Madonna	
17:30								
18:00								
18:30		Madonna	Madonna	Madonna	Madonna	Madonna		
19:00								

定休日

ご注意ください！ ジュニアインストラクターはマットのみのパーソナルトレーニングになる可能性があります！

太い線で囲まれているのがグルプレッスン。インストラクター名のみ部分がパーソナルトレーニングです。またレッスン消化ポイントは下記の通りです！
インストラクター毎に異なるためご注意ください。 ●Personal● Madonna→6pt、Michiyo→4pt ●少人数制グループ● Madonna→3pt、Michiyo→2pt