

マシンピラティスプログラム Lucina三ノ輪

2026年5月

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間
9:00						8:45 OPEN	8:45 OPEN	9:00
9:15								9:15
9:30	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN			9:30
9:45								9:45
10:00			IR変更 カテゴリ変更 マシンピラティス ★★ Intermediate 10:00-11:00 石河 知可子					10:00
10:15								10:15
10:30								10:30
10:45								10:45
11:00			IR変更 カテゴリ変更 マシンピラティス ★ Basic 11:15-12:15 Shuly					11:00
11:15								11:15
11:30								11:30
11:45								11:45
12:00						IR変更 2日【Basic ★】 9日・16日・23日・30日【Basic waist★】 12:15-13:15 週替わり		12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00		週替わり マシンピラティス★or★★ 5日・19日【Core Flow★★】 12日・26日【Basic～hip～★】 13:15-14:15 YOKO				IR変更 2日【Core Flow ★★】 9日・16日・23日・30日【Basic hip★】 13:30-14:30 週替わり		13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30		マシンピラティス ★ Basic						14:30
15:00	マシンピラティス ★★ Waist Shape 14:45-15:45 彩也子	マシンピラティス ★ Basic 14:30-15:30 ピョンソンファ						15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00				IR変更 マシンピラティス ★ Basic～hip～ 16:15-17:15 立木 恭子				16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45							マシンピラティス ★★ Back&Core 16:45-17:45 石河 知可子	16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00							マシンピラティス ★ Basic 18:00-19:00 峯岸 明美	18:00
18:15								18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15								19:15
19:30						19:30 CLOSE	19:30 CLOSE	19:30
19:45								19:45
20:00					マシンピラティス ★★ Jump Board 19:45-20:45 ジュン	《ご利用案内》 ☆レッスンのご予約はレッスン開始時刻の10分前まで予約アプリにて行えます。 ☆キャンセルはレッスン開始時刻より1時間前までです。 ☆レッスン開始後の途中入室はできません。 ☆毎月15日に翌月スケジュールが公開・予約開となります。 ☆代行、祝日レッスンの情報は予約アプリ・館内掲示をご確認ください。 warmのクラスの室温は30度～32度となります。 《営業時間》 最終レッスン終了30分後CLOSE 平日9:30～22:30土日9:00～19:00祝日9:30～19:00 ※休館日:毎月10日・20日・年末年始 《店舗お問い合わせ》03-5849-4567		20:00
20:15								20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00				週替わり HOTorマシンピラティス 14日JumpBoard★★ 28日Intermediate★★ 21:00-22:00 ジュン/山崎陽子	カテゴリ変更 マシンピラティス ★ Basic 21:00-22:00 ジュン			21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE			22:00

