

# セサミマシンピラティススタジオ週間スケジュール表

2026.1.6～

	火	水	木	金	土	日
10:00 30		セミプライベート 太田 10:05～10:50	セミプライベート 太田 10:05～10:50	セミプライベート 太田 10:05～10:50		セミプライベート 平 10:00～10:45
11:00 30		セミプライベート 平 11:00～11:45				プライベート 平 11:00～11:50
12:00 30		セミプライベート 平 12:00～12:45		プライベート 平 12:00～12:50	セミプライベート 松元 12:00～12:45	
13:00 30					プライベート 松元 13:00～13:50	
14:00 30						
15:00 30	セミプライベート 詩乃 15:00～15:45		セミプライベート 詩乃 15:00～15:45		プライベート 詩乃 15:00～15:50	
16:00 30	セミプライベート 詩乃 16:00～16:45	セミプライベート 松元 16:00～16:45			セミプライベート 詩乃 16:00～16:45	
17:00 30	プライベート 詩乃 17:00～17:50	プライベート 松元 17:00～17:50	プライベート 詩乃 17:00～17:50		プライベート 詩乃 17:00～17:50	
18:00 30		セミプライベート 松元 18:00～18:45	セミプライベート 詩乃 18:00～18:45		セミプライベート 詩乃 18:00～18:45	
19:00 30			プライベート 詩乃 19:00～19:50		プライベート 詩乃 19:00～19:50	
20:00 30						
21:00 30						

※10:05～の枠は開店からレッスン開始までのお時間が5分間となっている為、  
事前にお着替えをお済ませの上ご来店ください。