

# スタジオレッスンスケジュール

2026/08/01(土)~2026/08/31(月)

宇都宮駅東口店

| 月                               | 火                                    | 水                              | 木                                | 金                              | 土                                 | 日                               |
|---------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| ピラティス                           | ピラティス                                | ピラティス                          | ピラティス                            | ピラティス                          | ピラティス                             | ピラティス                           |
|                                 | 9:20~10:05<br>ピラティス中級<br>MASAKI(男性)  | 9:20~10:05<br>ピラティス中級<br>RIN   | 9:20~10:05<br>ピラティス初級<br>Aki     | 9:20~10:05<br>ピラティス初級<br>Aki   | 9:20~10:05<br>ピラティス中級<br>ayane    | 9:20~10:05<br>ピラティス初級<br>Miizu  |
|                                 |                                      |                                |                                  |                                | 10:35~11:20<br>ピラティス初級<br>ayane   | 10:35~11:20<br>ピラティス初級<br>Miizu |
| 11:05~11:50<br>ピラティス初級<br>週替わり  | 11:05~11:50<br>ピラティス初級<br>MASAKI(男性) | 11:05~11:50<br>ピラティス初級<br>Yuki | 11:05~11:50<br>ピラティス初級<br>Aki    | 11:05~11:50<br>ピラティス初級<br>Aki  |                                   |                                 |
|                                 | 12:20~13:20<br>パーソナル<br>週替わり         |                                |                                  |                                | 11:50~12:35<br>ピラティス初級<br>ayane   | 11:50~12:35<br>ピラティス中級<br>Miizu |
| 13:00~13:45<br>ピラティス中級<br>週替わり  |                                      | 13:00~13:45<br>ピラティス初級<br>Yuki | 13:00~13:45<br>ピラティス初級<br>Aki    | 13:00~13:45<br>ピラティス中級<br>Aki  | 13:20~14:05<br>ピラティス中級<br>shimizu | 13:20~14:05<br>ピラティス初級<br>Miizu |
|                                 |                                      |                                |                                  |                                |                                   |                                 |
| 14:30~15:00<br>個人練習利用<br>--     | 14:30~15:00<br>個人練習利用<br>--          | 14:30~15:00<br>個人練習利用<br>--    | 14:30~15:00<br>個人練習利用<br>--      | 14:30~15:00<br>個人練習利用<br>--    | 14:45~15:30<br>ピラティス初級<br>shimizu | 14:45~15:30<br>ピラティス初級<br>ひかり   |
|                                 | 15:00~15:30<br>個人練習利用<br>--          | 15:00~15:30<br>個人練習利用<br>--    | 15:00~15:30<br>個人練習利用<br>--      | 15:00~15:30<br>個人練習利用<br>--    |                                   |                                 |
|                                 |                                      | 15:30~16:00<br>個人練習利用<br>--    |                                  |                                |                                   |                                 |
|                                 |                                      | 16:00~16:30<br>個人練習利用<br>--    | 16:00~16:45<br>ピラティス中級<br>MICHIO | 16:00~16:45<br>ピラティス初級<br>ひかり  | 16:00~16:45<br>ピラティス初級<br>shimizu | 16:00~16:45<br>ピラティス初級<br>ひかり   |
|                                 |                                      | 16:30~17:00<br>個人練習利用<br>--    |                                  |                                |                                   |                                 |
|                                 |                                      | 17:00~17:30<br>個人練習利用<br>--    |                                  |                                | 17:15~18:00<br>ピラティス初級<br>shimizu |                                 |
| 17:30~18:00<br>個人練習利用<br>--     | 17:30~18:00<br>個人練習利用<br>--          |                                | 17:30~18:00<br>個人練習利用<br>--      | 17:30~18:00<br>個人練習利用<br>--    |                                   |                                 |
| 18:00~18:30<br>個人練習利用<br>--     |                                      |                                |                                  | 18:00~18:30<br>個人練習利用<br>--    |                                   |                                 |
|                                 | 18:30~19:15<br>ピラティス初級<br>ayane      | 18:30~19:15<br>ピラティス初級<br>明菜   | 18:30~19:15<br>ピラティス中級<br>MICHIO |                                | 18:30~19:30<br>パーソナル<br>週替わり      | 18:30~19:30<br>パーソナル<br>週替わり    |
| 19:00~19:45<br>ピラティス初級<br>akemi |                                      |                                |                                  | 19:00~19:45<br>ピラティス中級<br>週替わり |                                   |                                 |
|                                 | 19:45~20:30<br>ピラティス初級<br>ayane      | 19:45~20:30<br>ピラティス中級<br>明菜   | 19:45~20:30<br>ピラティス初級<br>MICHIO |                                | 20:00~20:30<br>個人練習利用<br>--       | 20:00~20:30<br>個人練習利用<br>--     |
|                                 |                                      |                                |                                  |                                | 20:30~21:00<br>個人練習利用<br>--       | 20:30~21:00<br>個人練習利用<br>--     |
| 20:45~21:30<br>ピラティス中級<br>akemi | 21:00~21:45<br>ピラティス中級<br>ayane      | 21:00~21:45<br>ピラティス初級<br>明菜   |                                  | 20:45~21:30<br>ピラティス初級<br>週替わり | 21:00~21:30<br>個人練習利用<br>--       | 21:00~21:30<br>個人練習利用<br>--     |
|                                 |                                      |                                |                                  |                                |                                   |                                 |

※レッスン本数、時間はお客様の増減に合わせて適時変更させていただきます。

※ピラティススタジオはマシンピラティスになります。(ピラティス会員様のみ参加可)

TSUTAYA Conditioning