

# スタジオレッスンスケジュール

上段:レッスン時間  
中段:レッスン内容  
下段:講師名

| 2026/07/01(水)~2026/07/31(金)     |                                 |                                 |                                    |                                 | 新綱島店                            |                                   |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| 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                             |
|                                 |                                 |                                 | レッスン変更                             |                                 |                                 |                                   |
| 9:30~10:15<br>ピラティス初級<br>Arisa  | 9:30~10:15<br>ピラティス中級<br>KEIKO  | 9:30~10:15<br>ピラティス初級<br>AYAKO  | 9:30~10:15<br>ピラティス中級<br>MAYU      | 9:30~10:15<br>ピラティス初級<br>YUKO   | 9:30~10:15<br>ピラティス初級<br>有      | 9:30~10:15<br>ピラティス初級<br>Kanakano |
|                                 |                                 |                                 |                                    |                                 |                                 | レッスン変更                            |
| 11:00~11:45<br>ピラティス初級<br>Arisa | 11:00~11:45<br>ピラティス初級<br>KEIKO | 11:00~11:45<br>ピラティス初級<br>AYAKO | 11:00~11:45<br>ピラティス初級<br>MAYU     | 11:00~11:45<br>ピラティス初級<br>YUKO  | 11:00~11:45<br>ピラティス初級<br>有     | 11:00~11:45<br>ピラティス中級<br>AYAME   |
|                                 | 12:15~12:45<br>個人練習利用<br>有料     |                                 | 12:15~12:45<br>個人練習利用<br>有料        | レッスン変更                          |                                 |                                   |
| 12:30~13:15<br>ピラティス中級<br>Arisa | 12:45~13:15<br>個人練習利用<br>有料     | 12:30~13:15<br>ピラティス初級<br>AYAKO | 12:45~13:15<br>個人練習利用<br>有料        | 12:30~13:15<br>ピラティス中級<br>YUKO  |                                 |                                   |
|                                 | 13:15~13:45<br>個人練習利用<br>有料     |                                 | 13:15~13:45<br>個人練習利用<br>有料        |                                 | 13:00~13:45<br>ピラティス中級<br>有     | 13:00~13:45<br>ピラティス初級<br>AYAME   |
| 13:45~14:15<br>個人練習利用<br>有料     | 13:45~14:15<br>個人練習利用<br>有料     | 13:45~14:15<br>個人練習利用<br>有料     | 13:45~14:15<br>個人練習利用<br>有料        | 13:45~14:15<br>個人練習利用<br>有料     |                                 |                                   |
| 14:15~14:45<br>個人練習利用<br>有料     | 14:15~14:45<br>個人練習利用<br>有料     | 14:15~14:45<br>個人練習利用<br>有料     | 14:15~14:45<br>個人練習利用<br>有料        | 14:15~14:45<br>個人練習利用<br>有料     | 担当者変更                           |                                   |
| 14:45~15:15<br>個人練習利用<br>有料     | 14:45~15:15<br>個人練習利用<br>有料     | 14:45~15:15<br>個人練習利用<br>有料     | 14:45~15:15<br>個人練習利用<br>有料        | 14:45~15:15<br>個人練習利用<br>有料     | 14:30~15:15<br>ピラティス初級<br>yucco | 14:30~15:15<br>ピラティス初級<br>AYAME   |
| 15:15~15:45<br>個人練習利用<br>有料     | 15:15~15:45<br>個人練習利用<br>有料     | 15:15~15:45<br>個人練習利用<br>有料     | 15:15~15:45<br>個人練習利用<br>有料        | 15:15~15:45<br>個人練習利用<br>有料     | 担当者変更                           |                                   |
| 15:45~16:15<br>個人練習利用<br>有料     | 15:45~16:15<br>個人練習利用<br>有料     | 15:45~16:15<br>個人練習利用<br>有料     | 15:45~16:15<br>個人練習利用<br>有料        | 15:45~16:15<br>個人練習利用<br>有料     | 15:45~16:30<br>ピラティス初級<br>yucco | 15:45~16:15<br>個人練習利用<br>有料       |
| 16:15~16:45<br>個人練習利用<br>有料     | 16:15~16:45<br>個人練習利用<br>有料     | 16:15~16:45<br>個人練習利用<br>有料     | 16:15~16:45<br>個人練習利用<br>有料        | 16:15~16:45<br>個人練習利用<br>有料     |                                 | 16:15~16:45<br>個人練習利用<br>有料       |
| 16:45~17:15<br>個人練習利用<br>有料     | 16:45~17:15<br>個人練習利用<br>有料     | 16:45~17:15<br>個人練習利用<br>有料     | 16:45~17:15<br>個人練習利用<br>有料        | 16:45~17:15<br>個人練習利用<br>有料     | 担当者変更                           | 16:45~17:15<br>個人練習利用<br>有料       |
| 17:15~17:45<br>個人練習利用<br>有料     | 17:15~17:45<br>個人練習利用<br>有料     | 17:15~17:45<br>個人練習利用<br>有料     | 17:15~17:45<br>個人練習利用<br>有料        | 17:15~17:45<br>個人練習利用<br>有料     | 17:00~17:45<br>ピラティス初級<br>yucco | 17:15~17:45<br>個人練習利用<br>有料       |
|                                 |                                 |                                 |                                    | レッスン変更                          |                                 | 17:45~18:15<br>個人練習利用<br>有料       |
| 18:15~19:00<br>ピラティス初級<br>Jun   | 18:15~19:00<br>ピラティス初級<br>Jun   | 18:15~19:00<br>ピラティス初級<br>meme  | 18:15~19:00<br>ピラティス初級<br>Kanakano | 18:15~19:00<br>ピラティス中級<br>KYOKA | 18:15~18:45<br>個人練習利用<br>有料     | 18:15~18:45<br>個人練習利用<br>有料       |
|                                 |                                 |                                 |                                    |                                 | 18:45~19:15<br>個人練習利用<br>有料     | 18:45~19:15<br>個人練習利用<br>有料       |
|                                 |                                 |                                 |                                    |                                 | 19:15~19:45<br>個人練習利用<br>有料     | 19:15~19:45<br>個人練習利用<br>有料       |
| 19:30~20:15<br>ピラティス初級<br>Jun   | 19:30~20:15<br>ピラティス初級<br>Jun   | 19:30~20:15<br>ピラティス初級<br>meme  | 19:30~20:15<br>ピラティス初級<br>Kanakano | 19:30~20:15<br>ピラティス初級<br>KYOKA | 19:45~20:15<br>個人練習利用<br>有料     | 19:45~20:15<br>個人練習利用<br>有料       |
|                                 |                                 | レッスン変更                          |                                    |                                 | 20:15~20:45<br>個人練習利用<br>有料     | 20:15~20:45<br>個人練習利用<br>有料       |
| 20:45~21:30<br>ピラティス初級<br>Jun   | 20:45~21:30<br>ピラティス初級<br>Jun   | 20:45~21:30<br>ピラティス中級<br>meme  | 20:45~21:30<br>ピラティス初級<br>Kanakano | 20:45~21:30<br>ピラティス初級<br>KYOKA | 20:45~21:15<br>個人練習利用<br>有料     | 20:45~21:15<br>個人練習利用<br>有料       |
|                                 |                                 |                                 |                                    |                                 | 21:15~21:45<br>個人練習利用<br>有料     | 21:15~21:45<br>個人練習利用<br>有料       |
|                                 |                                 |                                 |                                    |                                 |                                 |                                   |

※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