

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)					湘南 T-SITE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
	8:15~9:00 ピラティス初級 巳紗 (ミサ)	8:15~9:00 ピラティス初級 HARUKA	8:15~9:00 ピラティス初級 KEIKO	8:15~9:00 ピラティス初級 Sakura		
9:15~10:00 ピラティス初級 meme						
	9:30~10:15 ピラティス中級 巳紗 (ミサ)	9:30~10:15 ピラティス初級 HARUKA	9:30~10:15 ピラティス初級 KEIKO	9:30~10:15 ピラティス初級 Sakura	9:30~10:15 ピラティス初級 noriko	9:30~10:15 ピラティス初級 Sakura
10:30~11:15 ピラティス中級 meme						
	10:45~11:30 ピラティス初級 巳紗 (ミサ)	10:45~11:30 ピラティス初級 HARUKA	11:00~11:45 ピラティス初級 maho	10:45~11:30 ピラティス初級 Sakura	10:45~11:30 ピラティス初級 noriko	10:45~11:30 ピラティス中級 Sakura
11:45~12:15 個人練習利用 有料	11:45~12:15 個人練習利用 有料	11:45~12:15 個人練習利用 有料		11:45~12:15 個人練習利用 有料	11:45~12:15 個人練習利用 有料	11:45~12:15 個人練習利用 有料
12:15~12:45 個人練習利用 有料	12:15~12:45 個人練習利用 有料	12:15~12:45 個人練習利用 有料	12:15~13:00 ピラティス中級 maho	12:15~12:45 個人練習利用 有料		
					13:00~13:45 ピラティス中級 noriko	13:00~13:45 ピラティス初級 巳紗 (ミサ)
13:30~14:15 ピラティス初級 過替わり	13:30~14:15 ピラティス初級 過替わり	13:30~14:15 ピラティス初級 過替わり	13:30~14:15 ピラティス初級 過替わり	13:30~14:15 ピラティス初級 過替わり		
					14:00~14:30 個人練習利用 有料	
						14:15~15:00 ピラティス初級 巳紗 (ミサ)
					15:30~16:15 ピラティス初級 minam	15:15~15:45 個人練習利用 有料
						15:45~16:15 個人練習利用 有料
					16:45~17:30 ピラティス初級 minami	
17:00~17:30 個人練習利用 有料		17:00~17:30 個人練習利用 有料		17:00~17:30 個人練習利用 有料		
					17:45~18:15 個人練習利用 有料	
					18:15~18:45 個人練習利用 有料	
18:30~19:15 ピラティス初級 結羽子		18:30~19:15 ピラティス初級 結羽子		18:30~19:15 ピラティス中級 Mariko		
19:45~20:30 ピラティス初級 結羽子		19:45~20:30 ピラティス中級 結羽子		19:45~20:30 ピラティス初級 Mariko		

※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