

# 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

| 2026/08/01(土)~2026/08/31(月)     |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 | 上板橋店                           |
|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 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                          |
| 8:30~9:15<br>ピラティス初級<br>ayako   | 8:30~9:15<br>ピラティス初級<br>Joune   | 8:30~9:15<br>ピラティス初級<br>yui      | 8:30~9:15<br>ピラティス初級<br>yui     | 8:30~9:15<br>ピラティス初級<br>Reico   | 8:30~9:15<br>ピラティス初級<br>Anna    | 8:30~9:15<br>ピラティス中級<br>Anna   |
|                                 |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |                                |
| 9:45~10:30<br>ピラティス初級<br>ayako  | 9:45~10:30<br>ピラティス初級<br>Joune  | 9:45~10:30<br>ピラティス初級<br>yui     | 9:45~10:30<br>ピラティス初級<br>yui    | 9:45~10:30<br>ピラティス初級<br>Reico  | 9:45~10:30<br>ピラティス中級<br>Anna   | 9:45~10:30<br>ピラティス初級<br>Anna  |
|                                 |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |                                |
| 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>yui    | 11:00~11:45<br>ピラティス初級<br>yui   | 11:00~11:45<br>ピラティス中級<br>Reico | 11:00~11:45<br>ピラティス初級<br>Anna  | 11:00~11:45<br>ピラティス初級<br>Anna |
|                                 |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |                                |
|                                 |                                 |                                  |                                 |                                 | 12:45~13:30<br>ピラティス初級<br>Isago |                                |
|                                 |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |                                |
|                                 |                                 |                                  |                                 |                                 | 14:00~14:45<br>ピラティス初級<br>タナカユキ | 14:00~14:45<br>ピラティス初級<br>Anna |
|                                 |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |                                |
|                                 |                                 |                                  |                                 |                                 | 15:15~16:00<br>ピラティス中級<br>タナカユキ | 15:15~16:00<br>ピラティス初級<br>Anna |
|                                 |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |                                |
| 19:00~19:45<br>ピラティス初級<br>Yuko  | 19:00~19:45<br>ピラティス初級<br>KAORU | 19:00~19:45<br>ピラティス初級<br>Ruriko | 19:00~19:45<br>ピラティス初級<br>Reico | 19:00~19:45<br>ピラティス初級<br>週替わり  |                                 |                                |
|                                 |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |                                |
| 20:15~21:00<br>ピラティス初級<br>Yuko  | 20:15~21:00<br>ピラティス中級<br>KAORU | 20:15~21:00<br>ピラティス初級<br>Ruriko | 20:15~21:00<br>ピラティス初級<br>Reico | 20:15~21:00<br>ピラティス初級<br>週替わり  |                                 |                                |
|                                 |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |                                |

※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