

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) 葛西店						
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 ピラティス初級 RISA	8:30～9:15 ピラティス初級 山崎みなみ	9:00～9:45 ピラティス初級 Rico	8:30～9:15 ピラティス初級 憂子	8:30～9:15 ピラティス中級 石川美幸	8:30～9:15 ピラティス初級 山崎みなみ
9:30～10:15 ピラティス初級 舞	9:45～10:30 ピラティス初級 RISA	9:45～10:30 ピラティス初級 山崎みなみ		9:45～10:30 ピラティス初級 憂子	9:45～10:30 ピラティス初級 石川美幸	9:45～10:30 ピラティス初級 山崎みなみ
			10:30～11:15 ピラティス初級 Rico			
10:45～11:30 ピラティス初級 舞				11:00～11:45 ピラティス中級 憂子	11:15～12:00 ピラティス初級 石川美幸	11:15～12:00 ピラティス初級 山崎みなみ
	11:15～12:00 ピラティス中級 RISA	11:15～12:00 ピラティス初級 山崎みなみ				
12:00～12:45 ピラティス初級 週替わり						
					13:00～13:45 ピラティス初級 歩	13:00～13:45 ピラティス中級 山崎みなみ
				13:30～14:15 ピラティス初級 FUMI		
					14:30～15:15 ピラティス初級 歩	14:30～15:15 ピラティス初級 山崎みなみ
19:00～19:45 ピラティス初級 MIYUKI	19:00～19:45 ピラティス初級 MIYUKI	19:00～19:45 ピラティス初級 ユミ	19:00～19:45 ピラティス初級 ACO	19:30～20:15 ピラティス初級 takako		
20:15～21:00 ピラティス中級 MIYUKI	20:15～21:00 ピラティス初級 MIYUKI	20:15～21:00 ピラティス初級 ユミ	20:15～21:00 ピラティス初級 ACO	20:45～21:30 ピラティス初級 takako		

※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