

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) 武蔵境店						
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
			9:00～9:45 ピラティス初級 satomi			8:45～9:30 ピラティス初級 タナカユキ
9:45～10:30 ピラティス初級 恵梨華	9:30～10:15 ピラティス初級 natsuki	10:00～10:45 ピラティス初級 Tomoko		9:45～10:30 ピラティス初級 Yuki	10:00～10:45 ピラティス初級 Kumiko	10:00～10:45 ピラティス中級 タナカユキ
			10:30～11:15 ピラティス初級 satomi			
11:00～11:45 ピラティス初級 恵梨華	11:00～11:45 ピラティス初級 natsuki	11:15～12:00 ピラティス中級 Tomoko		11:00～11:45 ピラティス初級 Yuki	11:15～12:00 ピラティス初級 Kumiko	11:15～12:00 ピラティス初級 Kumiko
					13:00～13:45 ピラティス初級 Kayo	13:00～13:45 ピラティス初級 Kumiko
					14:15～15:00 ピラティス初級 Kayo	14:30～15:15 ピラティス初級 Kumiko
			18:15～19:00 ピラティス中級 Aya	18:15～19:00 ピラティス初級 Yuko		
19:30～20:15 ピラティス中級 Ruriko			19:30～20:15 ピラティス初級 Aya	19:30～20:15 ピラティス初級 Yuko		
20:45～21:30 ピラティス初級 Ruriko						

※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