

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)						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 Haru	8:30~9:15 ピラティス初級 山崎みなみ		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
			9:00~9:45 ピラティス初級 Rico			
9:30~10:15 ピラティス初級 舞	9:45~10:30 ピラティス初級 Haru	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 Haru	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 ACO	19:00~19:45 ピラティス初級 MIYUKI	19:00~19:45 ピラティス初級 週替わり	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 ACO	20:15~21:00 ピラティス初級 MIYUKI	20:15~21:00 ピラティス初級 週替わり	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