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) 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