

スタジオレッスンスケジュール

2026/07/01(水)～2026/07/31(金)														福井高柳店	
月		火		水		木		金		土		日			
ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ピラティス	ヨガ		
10:30～11:15 ピラティス初級 YURI		10:30～11:15 ピラティス初級 Makiko			10:30～11:30 基本ヨガ Makiko	10:30～11:15 ピラティス初級 YURI		10:30～11:15 ピラティス初級 Nami		10:30～11:15 ピラティス初級 望			10:30～11:30 回復ヨガ YURI 5日、19日		
11:45～12:30 ピラティス初級 YURI		11:45～12:45 改善ヨガ Makiko			12:00～12:45 ピラティス初級 Makiko	11:45～12:30 ピラティス初級 YURI		11:45～12:30 ピラティス初級 Nami		11:45～12:45 基本ヨガ 望				12:00～12:45 ピラティス初級 YURI 5日、19日 Nami 12日、26日	
	13:00～14:00 基本ヨガ YURI	13:15～14:00 ピラティス初級 Makiko			13:15～14:00 ピラティス初級 Miiru		13:00～14:00 改善ヨガ Miiru	13:00～13:45 ピラティス初級 YURI		13:15～14:00 ピラティス初級 望		13:15～14:00 ピラティス初級 YURI 5日、19日 Nami 12日、26日			
					14:30～15:30 骨盤ヨガ Miiru	14:30～15:15 ピラティス初級 Miiru		14:15～15:15 骨盤ヨガ YURI		14:30～15:15 ピラティス初級 YURI 5日、19日 Nami 12日、26日					

					19:00～20:00 回復ヨガ 望	19:00～19:45 ピラティス初級 望		19:00～19:45 ピラティス初級 望					
	19:30～20:30 改善ヨガ Miho	19:15～20:00 ピラティス初級 Miho											
		20:30～21:15 ピラティス初級 Miho			20:30～21:15 ピラティス初級 Miho	20:15～21:00 ピラティス初級 望		20:15～21:15 基本ヨガ 望					

※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