

スタジオレッスンスケジュール

2026/07/01(水)~2026/07/31(金)												三方原店	
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
9:30~10:15 ピラティス初級 Yocchi			9:30~10:30 流動ヨガ Megu				9:30~10:30 基本ヨガ Yocchi	9:30~10:15 ピラティス中級 MINA		9:30~10:15 ピラティス初級 マイページで予約枠 の確認をお願いします		9:30~10:15 ピラティス初級 Yuka	
	時間変更				10:00~11:00 浄化ヨガ KASUMI								10:30~11:30 骨盤ヨガ Yuka
	10:45~11:45 瞑想ヨガ Yocchi		11:00~12:00 回復ヨガ MINA			11:00~11:45 ピラティス初級 Yocchi			10:45~11:45 基本ヨガ MINA		11:00~12:00 瞑想ヨガ naoko		
				11:30~12:15 ピラティス初級 KASUMI								12:00~12:45 ピラティス中級 Yuka	
		12:30~13:15 ピラティス初級 Megu				12:15~13:00 ピラティス初級 MINA							
13:00~13:45 ピラティス初級 MINA				13:00~13:45 ピラティス初級 Megu				13:00~13:45 ピラティス初級 KASUMI		13:00~13:45 ピラティス初級 KAORI			13:15~14:15 回復ヨガ Yuka
		14:00~14:45 ピラティス初級 Megu											
14:15~15:00 ピラティス中級 MINA				14:15~15:00 ピラティス中級 Megu				14:15~15:00 ピラティス初級 KASUMI		14:15~15:00 ピラティス初級 KAORI		14:45~15:30 ピラティス初級 MINA	
						15:30~16:15 ピラティス初級 KASUMI				15:30~16:15 ピラティス初級 KAORI			16:00~16:45 ピラティス中級 MINA
		18:00~18:45 ピラティス初級 MINA		18:00~18:45 ピラティス初級 MINA		18:00~18:45 ピラティス中級 MINA				17:15~18:00 ピラティス中級 MINA			
									内容変更	18:30~19:15 ピラティス初級 MINA			
19:05~19:50 ピラティス初級 MINA			19:05~20:05 回復ヨガ MINA	19:05~19:50 ピラティス初級 MINA		19:05~20:05 基本ヨガ MINA			19:00~20:00 回復ヨガ Kaori				
	20:10~21:10 基本ヨガ MINA	20:25~21:10 ピラティス中級 MINA		20:10~20:55 ピラティス初級 MINA		20:25~21:10 ピラティス初級 MINA		20:25~21:10 ピラティス初級 KIMI					

※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)