

スタジオレッスンスケジュール

2026/07/01(水)～2026/07/31(金)

スポーピアシタリ静岡店

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
				担当者変更									
9:30～10:15 ピラティス初級 sana		9:30～10:15 ピラティス初級 mai		9:30～10:15 ピラティス初級 Sugiyama	9:30～10:30 改善ヨガ mai	9:30～10:15 ピラティス初級 伊藤 エミ		9:30～10:15 ピラティス初級 たかね	9:30～10:30 基本ヨガ mai				9:30～10:30 回復ヨガ Yuiiko
	10:00～11:00 基本ヨガ Tomomi						9:45～10:45 回復ヨガ Tomomi			10:15～11:00 ピラティス初級 KYOKO			
		10:45～11:30 ピラティス中級 Yuiiko	10:45～11:45 骨盤ヨガ mai	担当者変更		10:45～11:30 ピラティス中級 伊藤 エミ		10:45～11:30 ピラティス中級 たかね				11:00～11:45 ピラティス初級 Yuiiko	
11:00～11:45 ピラティス中級 sana				11:00～11:45 ピラティス初級 mai	11:00～12:00 体カヨガ 飯嶋かおり					11:30～12:15 ピラティス中級 KYOKO			
	12:00～13:00 回復ヨガ mai	12:15～13:00 ピラティス初級 mai		12:15～13:00 ピラティス中級 mai				12:30～13:15 ピラティス初級 sana			内容変更	12:15～13:00 ピラティス中級 Yuiiko	
12:45～13:30 ピラティス初級 たかね										13:00～13:45 ピラティス初級 Yuiiko	13:00～14:00 流動ヨガ chihoko		13:15～14:15 瞑想ヨガ Tomomi
	14:00～15:00 骨盤ヨガ たかね			14:30～15:15 ピラティス中級 Sugiyama				13:45～14:30 ピラティス中級 sana				14:30～15:15 ピラティス中級 Yuiiko	
										14:30～15:15 ピラティス初級 Yuiiko			
18:30～19:15 ピラティス初級 you		増設	担当者変更	18:30～19:15 ピラティス初級 Yuiiko				18:30～19:15 ピラティス初級 Sugiyama					
		19:15～20:00 ピラティス初級 Maki 14日、28日	19:20～20:20 改善ヨガ Ayuko		19:30～20:30 基本ヨガ Ayuko	19:15～20:00 ピラティス中級 Yuiiko			19:45～20:45 回復ヨガ Sugiyama				
20:00～20:45 ピラティス中級 you	19:30～20:30 回復ヨガ Ayuko			20:00～20:45 ピラティス初級 Yuiiko			20:10～21:00 回復ヨガ eri						
		20:30～21:15 ピラティス中級 Maki				20:30～21:15 ピラティス初級 Yuiiko							

※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