

# スタジオレッスンスケジュール

| 2026/08/01(土)～2026/08/31(月)    |                               |                                           |                              |                                    |                              |                                 |                              |                                    |                           | スパーピアノサトリ静岡店               |                                 |                                 |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|------------------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| 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                            |
| 9:30～10:15<br>ピラティス初級<br>sana  |                               | 9:30～10:15<br>ピラティス初級<br>mai              |                              | 9:30～10:15<br>ピラティス初級<br>Sugiyama  | 9:30～10:30<br>改善ヨガ<br>mai    | 9:30～10:15<br>ピラティス初級<br>伊藤 エミ  |                              | 9:30～10:15<br>ピラティス初級<br>たかね       | 9:30～10:30<br>基本ヨガ<br>mai |                            |                                 |                                 | 9:30～10:30<br>回復ヨガ<br>Yuiko   |
|                                | 10:00～11:00<br>基本ヨガ<br>Tomomi |                                           |                              |                                    |                              |                                 | 9:45～10:45<br>回復ヨガ<br>Tomomi |                                    |                           |                            | 10:15～11:00<br>ピラティス初級<br>KYOKO |                                 |                               |
|                                |                               | 10:45～11:30<br>ピラティス中級<br>Sugiyama        | 10:45～11:45<br>骨盤ヨガ<br>mai   | 11:00～11:45<br>ピラティス初級<br>mai      | 11:00～12:00<br>体力ヨガ<br>飯嶋かおり | 10:45～11:30<br>ピラティス中級<br>伊藤 エミ |                              | 10:45～11:30<br>ピラティス中級<br>たかね      |                           |                            |                                 | 11:00～11:45<br>ピラティス初級<br>Yuiko |                               |
| 11:00～11:45<br>ピラティス中級<br>sana |                               |                                           |                              |                                    |                              |                                 |                              |                                    |                           |                            | 11:30～12:15<br>ピラティス中級<br>KYOKO |                                 |                               |
|                                |                               |                                           |                              |                                    |                              |                                 |                              |                                    |                           |                            |                                 |                                 |                               |
|                                | 12:00～13:00<br>回復ヨガ<br>mai    | 12:15～13:00<br>ピラティス初級<br>mai             |                              | 12:15～13:00<br>ピラティス中級<br>mai      |                              |                                 |                              |                                    |                           |                            |                                 | 12:15～13:00<br>ピラティス中級<br>Yuiko |                               |
| 12:45～13:30<br>ピラティス初級<br>たかね  |                               |                                           |                              |                                    |                              |                                 |                              | 12:30～13:15<br>ピラティス初級<br>sana     |                           |                            | 担当者変更                           |                                 |                               |
|                                |                               |                                           |                              |                                    |                              |                                 |                              |                                    |                           |                            | 13:00～13:45<br>ピラティス初級<br>KYOKO | 13:00～14:00<br>流動ヨガ<br>chihoko  | 13:15～14:15<br>瞑想ヨガ<br>Tomomi |
|                                | 14:00～15:00<br>骨盤ヨガ<br>たかね    |                                           |                              | 14:30～15:15<br>ピラティス中級<br>Sugiyama |                              |                                 |                              | 13:45～14:30<br>ピラティス中級<br>sana     |                           |                            | 担当者変更                           |                                 |                               |
|                                |                               |                                           |                              |                                    |                              |                                 |                              |                                    |                           |                            | 14:30～15:15<br>ピラティス中級<br>KYOKO |                                 |                               |
|                                |                               |                                           |                              |                                    |                              |                                 |                              |                                    |                           |                            |                                 |                                 |                               |
|                                |                               |                                           |                              | 担当者変更                              |                              |                                 |                              |                                    |                           |                            |                                 |                                 |                               |
| 18:30～19:15<br>ピラティス初級<br>you  |                               |                                           |                              | 18:30～19:15<br>ピラティス初級<br>週替わり     |                              |                                 |                              | 18:30～19:15<br>ピラティス初級<br>Sugiyama |                           |                            |                                 |                                 |                               |
|                                |                               | 19:15～20:00<br>ピラティス初級<br>Maki<br>第2週/第4週 | 19:20～20:20<br>改善ヨガ<br>Ayuko |                                    |                              | 19:15～20:00<br>ピラティス中級<br>Yuiko |                              |                                    |                           | 担当者変更                      |                                 |                                 |                               |
| 20:00～20:45<br>ピラティス中級<br>you  | 19:30～20:30<br>回復ヨガ<br>Ayuko  |                                           |                              | 20:00～20:45<br>ピラティス初級<br>週替わり     | 19:30～20:30<br>基本ヨガ<br>Ayuko |                                 | 20:10～21:00<br>回復ヨガ<br>eri   |                                    |                           | 19:45～20:45<br>回復ヨガ<br>you |                                 |                                 |                               |
|                                |                               | 20:30～21:15<br>ピラティス中級<br>Maki            |                              |                                    |                              | 20:30～21:15<br>ピラティス初級<br>Yuiko |                              |                                    |                           |                            |                                 |                                 |                               |

※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