

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)							TSUTAYA Conditioning PILATES AVIX福知山店	
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		
9:30~10:15 ピラティス初級 のぞみ	9:30~10:15 ピラティス初級 RINA	9:30~10:15 ピラティス初級 masumi		9:30~10:15 ピラティス初級 RINA	9:30~10:15 ピラティス初級 LENA	9:30~10:15 ピラティス初級 週替り		
			10:00~10:45 ピラティス初級 Fumi					
10:45~11:30 ピラティス初級 のぞみ	10:45~11:30 ピラティス初級 masumi	10:45~11:30 ピラティス初級 masumi			10:45~11:30 ピラティス初級 LENA	10:45~11:30 ピラティス初級 週替り		
			11:15~12:00 ピラティス中級 Fumi					
12:00~12:30 個人練習利用 有料	12:00~12:30 個人練習利用 有料	12:00~12:30 個人練習利用 有料						
12:30~13:00 個人練習利用 有料		12:30~13:00 個人練習利用 有料						
13:00~13:30 個人練習利用 有料								
13:30~14:00 個人練習利用 有料	13:15~14:00 ピラティス中級 masumi		13:15~14:00 ピラティス初級 Fumi	13:15~14:00 ピラティス初級 Hana	13:15~14:00 ピラティス初級 LENA	13:15~14:00 ピラティス中級 週替り		
14:00~14:30 個人練習利用 有料		13:45~14:30 ピラティス初級 Hana						
14:30~15:00 個人練習利用 有料			14:30~15:00 個人練習利用 有料		14:30~15:15 ピラティス初級 LENA	14:30~15:15 ピラティス初級 週替り		
15:00~15:30 個人練習利用 有料	15:00~15:45 ピラティス初級 RINA	15:00~15:30 個人練習利用 有料	15:00~15:30 個人練習利用 有料	15:00~15:45 ピラティス中級 RINA				
15:30~16:00 個人練習利用 有料		15:30~16:00 個人練習利用 有料	15:30~16:00 個人練習利用 有料					
16:00~16:30 個人練習利用 有料		16:00~16:30 個人練習利用 有料	16:00~16:30 個人練習利用 有料			16:00~16:30 個人練習利用 有料		
16:30~17:00 個人練習利用 有料	16:30~17:00 個人練習利用 有料	16:30~17:00 個人練習利用 有料	16:30~17:00 個人練習利用 有料	16:30~17:00 個人練習利用 有料		16:30~17:00 個人練習利用 有料		
17:00~17:30 個人練習利用 有料	17:00~17:30 個人練習利用 有料	17:00~17:30 個人練習利用 有料	17:00~17:30 個人練習利用 有料	17:00~17:30 個人練習利用 有料		17:00~17:30 個人練習利用 有料		
	17:30~18:00 個人練習利用 有料	17:30~18:00 個人練習利用 有料		17:30~18:00 個人練習利用 有料		17:30~18:00 個人練習利用 有料		
18:00~18:45 ピラティス初級 LENA	18:00~18:30 個人練習利用 有料	18:00~18:30 個人練習利用 有料	18:00~18:45 ピラティス初級 masumi	18:00~18:30 個人練習利用 有料		18:00~18:30 個人練習利用 有料		
	18:30~19:00 個人練習利用 有料	18:30~19:00 個人練習利用 有料		18:30~19:00 個人練習利用 有料		18:30~19:00 個人練習利用 有料		
	19:00~19:45 ピラティス初級 Megumi							
19:15~20:00 ピラティス初級 LENA		19:30~20:15 ピラティス初級 Fumi	19:15~20:00 ピラティス中級 masumi	19:30~20:15 ピラティス初級 Hana				
	20:15~21:00 ピラティス初級 Megumi		20:30~21:15 ピラティス初級 masumi					
20:30~21:15 ピラティス中級 LENA								

※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