スタジオレッスンスケジュール

2026/08/01(土)～2026/08/31(月)　　**TSUTAYA Conditioning 西宮薬師町店**

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 Kimi			9:15~10:00 ヨガレッチ Kimi		9:30~10:30 改善ヨガ Sayuri		9:15~10:00 流動ヨガ KAZU	9:30~10:15 ピラティス初級 岡本愛	9:15~10:00 朝ヨガ Kimi	9:30~10:15 ピラティス初級 Kimi	9:30~10:30 骨盤ヨガ 御囲（おかこい）	9:30~10:15 ピラティス初級 satsuki	9:30~10:30 美整ヨガ HIROMI
	10:00~11:00 瞑想ヨガ 久保 梓	10:00~10:45 ピラティス初級 Miyu		10:00~10:45 ピラティス初級 sayo		10:00~10:45 ピラティス初級 渚							
			10:30~11:30 姿整ヨガ Kimi				10:30~11:30 寝整ヨガ Mihoko	11:00~11:45 ピラティス初級 岡本愛	10:30~11:30 回復ヨガ sayo	11:00~11:45 ピラティス初級 Kimi	11:00~12:00 体幹ヨガ 御囲（おかこい）	11:00~11:45 ピラティス初級 HIROMI	11:00~12:00 基本ヨガ Yukina
11:15~12:00 ピラティス初級 久保 梓		11:30~12:15 ピラティス中級 Miyu		11:30~12:15 ピラティス初級 sayo	11:30~12:30 基本ヨガ ひかり	11:30~12:15 ピラティス初級 渚							
	11:30~12:30 動整ヨガ Yukina								12:00~13:00 改善ヨガ 久保 梓				
12:30~13:15 ピラティス初級 久保 梓												12:30~13:15 ピラティス中級 HIROMI	
		13:00~13:45 ピラティス初級 Miyu	13:00~14:00 骨盤ヨガ 久保 梓	13:30~14:15 ピラティス初級 Kimi	13:00~14:00 回復ヨガ 渚	13:00~13:45 ピラティス初級 久保 梓	13:00~13:45 マットピラティス Kimi	13:00~13:45 ピラティス初級 Maki					13:30~14:30 基本ヨガ Yoko
	14:00~15:00 改善ヨガ Sana												
		14:30~15:15 ピラティス初級 渚				14:30~15:15 ピラティス初級 久保 梓		14:30~15:15 ピラティス初級 Maki			14:30~15:15 マットピラティス satsuki		
			15:00~16:00 回復ヨガ satsuki				15:00~16:00 基本ヨガ 渚					15:00~15:45 ピラティス初級 satsuki	
										15:45~16:30 ピラティス初級 satsuki			
										17:00~17:45 ピラティス初級 Sayuri		17:00~17:45 ピラティス初級 Sana	
	18:30~19:30 体力ヨガ Michiyo												
19:00~19:45 ピラティス初級 HIROMI				19:00~19:45 ピラティス中級 HIROMI				19:00~19:45 ピラティス初級 HIROMI		19:00~19:45 ピラティス初級 Sayuri		19:00~19:45 ピラティス初級 Sana	
			19:30~20:30 基本ヨガ HIROMI		19:30~20:30 基本ヨガ Michiyo				19:30~20:30 回復ヨガ Yoko				
							20:00~21:00 骨盤ヨガ HIROMI						
20:15~21:00 ピラティス初級 HIROMI				20:15~21:00 ピラティス初級 HIROMI				20:15~21:00 ピラティス初級 HIROMI					

※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