

# 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

| 2026/09/01(火)~2026/09/30(水)      |                                 |                                  |                                   |                                       |                                    |                                 | 祐天寺店 |  |
|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|------|--|
| 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                           |      |  |
| 8:10~8:55<br>ピラティス初級<br>Rico     | 8:10~8:55<br>ピラティス中級<br>Rico    | 8:10~8:55<br>ピラティス初級<br>hitomi   |                                   | 8:10~8:55<br>ピラティス初級<br>Rico          | 8:10~8:55<br>ピラティス初級<br>Rico       | 8:10~8:55<br>ピラティス初級<br>Mai     |      |  |
|                                  |                                 |                                  |                                   |                                       |                                    |                                 |      |  |
| 9:30~10:15<br>ピラティス初級<br>Rico    | 9:30~10:15<br>ピラティス初級<br>Rico   | 9:30~10:15<br>ピラティス初級<br>hitomi  | 9:30~10:15<br>ピラティス中級<br>MAI      | 9:30~10:15<br>ピラティス初級<br>Rico         | 9:30~10:15<br>ピラティス初級<br>Rico      | 9:30~10:15<br>ピラティス初級<br>Mai    |      |  |
|                                  |                                 |                                  |                                   |                                       |                                    |                                 |      |  |
| 11:00~11:45<br>ピラティス初級<br>Mariko |                                 | 11:00~11:45<br>ピラティス初級<br>hitomi | 11:00~11:45<br>ピラティス初級<br>MAI     |                                       |                                    |                                 |      |  |
|                                  |                                 |                                  |                                   |                                       |                                    |                                 |      |  |
|                                  |                                 |                                  | 13:00~13:45<br>ピラティス初級<br>YOSHIKO |                                       | 13:00~13:45<br>ピラティス初級<br>Kanakano | 13:00~13:45<br>ピラティス中級<br>yucco |      |  |
|                                  |                                 |                                  |                                   |                                       |                                    |                                 |      |  |
|                                  |                                 |                                  |                                   |                                       | 14:30~15:15<br>ピラティス初級<br>MANGO    | 14:30~15:15<br>ピラティス初級<br>yucco |      |  |
|                                  |                                 |                                  |                                   |                                       |                                    |                                 |      |  |
|                                  | 18:00~18:45<br>ピラティス初級<br>すず    |                                  | 18:00~18:45<br>ピラティス初級<br>すず      | 18:00~18:45<br>ピラティス初級<br>Asami Chida |                                    |                                 |      |  |
|                                  |                                 |                                  |                                   |                                       |                                    |                                 |      |  |
| 19:30~20:15<br>ピラティス初級<br>Satoco | 19:30~20:15<br>ピラティス初級<br>MANGO | 19:30~20:15<br>ピラティス中級<br>週替わり   | 19:30~20:15<br>ピラティス中級<br>すず      | 19:30~20:15<br>ピラティス初級<br>Asami Chida |                                    |                                 |      |  |
|                                  |                                 |                                  |                                   |                                       |                                    |                                 |      |  |
| 20:45~21:30<br>ピラティス初級<br>Satoco | 20:45~21:30<br>ピラティス初級<br>MANGO | 20:45~21:30<br>ピラティス初級<br>週替わり   |                                   |                                       |                                    |                                 |      |  |
|                                  |                                 |                                  |                                   |                                       |                                    |                                 |      |  |

※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