

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) 田園調布店						
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 ピラティス初級 Ayaka		8:10～8:55 ピラティス初級 YUKO		8:10～8:55 ピラティス初級 Mai		
					9:00～9:45 ピラティス初級 Kimie	9:00～9:45 ピラティス初級 AYAKO
9:30～10:15 ピラティス初級 Ayaka	9:30～10:15 ピラティス初級 hitomi	9:30～10:15 ピラティス初級 YUKO	9:30～10:15 ピラティス初級 chie	9:30～10:15 ピラティス初級 Mai		
					10:15～11:00 ピラティス初級 Kimie	10:15～11:00 ピラティス中級 AYAKO
11:00～11:45 ピラティス初級 Ayaka	11:00～11:45 ピラティス中級 hitomi	11:00～11:45 ピラティス初級 YUKO	11:00～11:45 ピラティス初級 chie	11:00～11:45 ピラティス初級 Mai	11:30～12:15 ピラティス初級 Miyo	11:30～12:15 ピラティス初級 過替わり
	13:00～13:45 ピラティス初級 リョウコ		13:00～13:45 ピラティス初級 すず		13:00～13:45 ピラティス初級 MARIKO.	13:00～13:45 ピラティス初級 過替わり
					14:15～15:00 ピラティス中級 MARIKO.	14:15～15:00 ピラティス初級 AYAKO
						15:30～16:15 ピラティス初級 AYAKO
	18:00～18:45 ピラティス初級 CHIHIO			18:00～18:45 ピラティス初級 AYAKO		
19:30～20:15 ピラティス初級 Mariko	19:30～20:15 ピラティス初級 Nana	19:30～20:15 ピラティス初級 Jun	19:30～20:15 ピラティス初級 MARIKO.	19:30～20:15 ピラティス中級 AYAKO		
20:45～21:30 ピラティス初級 Mariko		20:45～21:30 ピラティス初級 Jun	20:45～21:30 ピラティス初級 MARIKO.			

※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