スタジオレッスンスケジュール

2026/09/01(火)～2026/09/30(水)　福井高柳店

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
10:30~11:15 ピラティス初級 YURI		10:30~11:15 ピラティス初級 Makiko			10:30~11:30 基本ヨガ Makiko	10:30~11:15 ピラティス初級 YURI		10:30~11:15 ピラティス初級 Nami		10:30~11:15 ピラティス初級 望			10:30~11:30 回復ヨガ YURI 6日、20日
						内容変更							
11:45~12:30 ピラティス初級 YURI			11:45~12:45 改善ヨガ Makiko	12:00~12:45 ピラティス初級 Makiko		11:45~12:30 ピラティス中級 YURI		11:45~12:30 ピラティス初級 Nami			11:45~12:45 基本ヨガ 望	12:00~12:45 ピラティス初級 YURI 6日、20日 Nami 13日、27日	
	13:00~14:00 基本ヨガ YURI	13:15~14:00 ピラティス初級 Makiko		13:15~14:00 ピラティス初級 Miiru			13:00~14:00 改善ヨガ Miiru	13:00~13:45 ピラティス初級 YURI		13:15~14:00 ピラティス初級 望		13:15~14:00 ピラティス初級 YURI 6日、20日 Nami 13日、27日	
					内容変更 14:30~15:30 流動ヨガ Miiru	14:30~15:15 ピラティス初級 Miiru			14:15~15:15 骨盤ヨガ YURI			14:30~15:15 ピラティス初級 YURI 6日、20日 Nami 13日、27日	
					19:00~20:00 回復ヨガ 望	19:00~19:45 ピラティス初級 望		19:00~19:45 ピラティス初級 望					
	19:30~20:30 改善ヨガ Miho	19:15~20:00 ピラティス初級 Miho											
		内容変更 20:30~21:15 ピラティス中級 Miho		20:30~21:15 ピラティス初級 Miho		20:15~21:00 ピラティス初級 望			20:15~21:15 基本ヨガ 望				

※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