

スタジオレッスンスケジュール

2026/09/01(火)~2026/09/30(水)

三方原店

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
										担当者変更			
9:30~10:15 ピラティス初級 Yocchi			9:30~10:30 流動ヨガ Megu				9:30~10:30 基本ヨガ Yocchi	9:30~10:15 ピラティス中級 MINA		9:30~10:15 ピラティス中級 RINO ※9/19~		9:15~10:00 ピラティス初級 yuka	
	内容変更			10:00~11:00 浄化ヨガ KASUMI							担当者変更	10:15~11:00 ピラティス初級 yuka	
	10:45~11:45 やさしいヨガ Yocchi		11:00~12:00 回復ヨガ MINA	11:30~12:15 ピラティス初級 KASUMI		11:00~11:45 ピラティス初級 Yocchi			10:45~11:45 基本ヨガ MINA	10:30~11:30 瞑想ヨガ RINO ※9/19~			11:15~12:15 骨盤ヨガ yuka
12:30~13:15 ピラティス初級 setsuko		12:30~13:15 ピラティス初級 Megu				12:15~13:00 ピラティス初級 MINA		12:15~13:15 パーソナルレッスン				12:30~13:15 ピラティス初級 yuka	
				13:00~13:45 ピラティス初級 Megu						13:00~13:45 ピラティス初級 KAORI			
13:45~14:30 ピラティス中級 setsuko		14:00~14:45 ピラティス初級 Megu											13:30~14:30 回復ヨガ yuka
				14:15~15:00 ピラティス中級 Megu				14:15~15:00 ピラティス中級 KASUMI		14:15~15:00 ピラティス中級 KAORI		14:45~15:30 ピラティス初級 MINA	
						15:30~16:15 ピラティス初級 KASUMI		15:30~16:15 ピラティス初級 KASUMI		15:30~16:15 ピラティス初級 KAORI			16:00~16:45 ピラティス中級 MINA
17:30~18:30 パーソナルレッスン		18:00~18:45 ピラティス初級 MINA		18:00~18:45 ピラティス初級 MINA		18:00~18:45 ピラティス中級 MINA		17:30~18:30 パーソナルレッスン		17:15~18:00 ピラティス初級 SAKI		17:10~18:10 パーソナルレッスン	
19:05~19:50 ピラティス初級 MINA			19:05~20:05 回復ヨガ MINA		19:05~20:05 体幹ヨガ MINA	19:05~20:05 基本ヨガ MINA			19:00~20:00 回復ヨガ Kaori	18:30~19:15 ピラティス初級 SAKI			
	20:10~21:10 基本ヨガ MINA	20:25~21:10 ピラティス中級 MINA		20:25~21:10 ピラティス初級 MINA		20:25~21:10 ピラティス初級 MINA		20:25~21:10 ピラティス初級 KIMI					

※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