

スタジオレッスンスケジュール

2026/09/01(火)～2026/09/30(水)										スパーシアシリトリ静岡店			
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 sana		9:30～10:15 ピラティス初級 mai		9:30～10:15 ピラティス初級 Sugiyama	9:30～10:30 改善ヨガ mai	9:30～10:15 ピラティス初級 Manami		9:30～10:15 ピラティス初級 たかね	9:30～10:30 基本ヨガ mai				9:30～10:30 回復ヨガ Yuiko
	10:00～11:00 基本ヨガ Tomomi									10:15～11:00 ピラティス初級 KYOKO			
		10:45～11:30 ピラティス中級 Sugiyama	10:45～11:45 骨盤ヨガ mai			担当者変更							
11:00～11:45 ピラティス中級 sana				11:00～11:45 ピラティス初級 mai	11:00～12:00 体力ヨガ yuki	10:45～11:30 ピラティス中級 Manami		10:45～11:30 ピラティス中級 たかね				11:00～11:45 ピラティス初級 Yuiko	
	12:00～13:00 回復ヨガ mai												
		12:15～13:00 ピラティス初級 mai		12:15～13:00 ピラティス中級 mai								12:15～13:00 ピラティス中級 Yuiko	
12:45～13:30 ピラティス初級 たかね								12:30～13:15 ピラティス初級 sana			担当者変更		
										13:00～13:45 ピラティス初級 KYOKO	13:00～14:00 流動ヨガ you		13:15～14:15 瞑想ヨガ Tomomi
	14:00～15:00 骨盤ヨガ たかね							13:45～14:30 ピラティス中級 sana					
				14:30～15:15 ピラティス中級 Sugiyama						14:30～15:15 ピラティス中級 KYOKO		14:30～15:15 ピラティス初級 Yuiko	
				担当者変更									
18:30～19:15 ピラティス初級 you				18:30～19:15 ピラティス初級 EMI				18:30～19:15 ピラティス初級 Sugiyama					
		19:15～20:00 ピラティス初級 Maki 第2第4週	19:20～20:20 改善ヨガ Ayuko			19:15～20:00 ピラティス中級 Yuiko							
	19:30～20:30 回復ヨガ Ayuko			担当者変更	19:30～20:30 基本ヨガ Ayuko					19:45～20:45 回復ヨガ you			
20:00～20:45 ピラティス中級 you				20:00～20:45 ピラティス初級 EMI				20:10～21:00 回復ヨガ eri					
		20:30～21:15 ピラティス中級 Maki				20:30～21:15 ピラティス初級 Yuiko							

※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