

スタジオレッスンスケジュール

2026/10/01(木)~2026/10/31(土)														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	ピラティス	ヨガ
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		9:15~10:00 ピラティス初級 yuka			
					10:00~11:00 浄化ヨガ KASUMI							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			11:00~11:45 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			11:15~12:15 骨盤ヨガ yuka	
				11:30~12:15 ピラティス初級 KASUMI				12:15~13:00 ピラティス初級 MINA		11:45~12:45 パーソナルレッスン					
12:30~13:15 ピラティス初級 setsuko		12:30~13:15 ピラティス初級 Megu							12:15~13:15 パーソナルレッスン			12:30~13:15 ピラティス中級 yuka			
				13:00~13:45 ピラティス初級 RINO						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 RINO				14:15~15:00 ピラティス中級 KASUMI		14:15~15:00 ピラティス中級 KAORI					
						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		14:45~15:30 ピラティス初級 MINA			
														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					
										18:30~19:15 ピラティス初級 SAKI					
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						
	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)
 ※パーソナルレッスンは、週によって実施がない場合がございます

TSUTAYA Conditioning