

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

2026/10/02(金)～2026/10/30(金)

PINOS PILATES produced by TSUTAYA Conditioning

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
10:00～10:45 ピラティス初級 satsuki	10:00～10:45 ピラティス初級 kyoko	10:00～10:45 ピラティス初級 まどか	10:00～10:45 ピラティス初級 SHIGE	10:00～10:45 ピラティス初級 satsuki	10:30～11:15 ピラティス初級 ゆかり	10:00～10:45 ピラティス初級 OYONE
11:15～12:00 ピラティス初級 satsuki	11:15～12:00 ピラティス初級 kyoko	11:15～12:00 ピラティス初級 まどか	11:15～12:00 ピラティス初級 SHIGE	11:15～12:00 ピラティス初級 satsuki	レッスン内容変更	11:15～12:00 ピラティス初級 OYONE
					11:45～12:30 ピラティス中級 ゆかり	
		レッスン内容変更				13:00～13:45 ピラティス初級 OYONE
		13:30～14:15 ピラティス中級 MIHO	13:30～14:15 ピラティス初級 Yuka		13:30～14:15 ピラティス初級 MIHO	
						レッスン内容変更
						14:15～15:00 ピラティス中級 OYONE
		14:45～15:30 ピラティス初級 MIHO	14:45～15:30 ピラティス初級 Yuka		14:45～15:30 ピラティス初級 MIHO	

	17:00～17:45 ピラティス初級 karina					
18:00～18:45 ピラティス初級 本多由佳	18:00～18:45 ピラティス初級 karina					
				レッスン内容変更		
19:15～20:00 ピラティス初級 本多由佳	19:15～20:00 ピラティス初級 karina		19:00～19:45 ピラティス初級 まどか	19:00～19:45 ピラティス中級 kyoko		
			20:15～21:00 ピラティス初級 まどか	20:15～21:00 ピラティス初級 kyoko		

定休日：毎月1日・11日・21日・月末最終日（月末月初2日連続）、お盆、年末年始

※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