

スタジオレッスンスケジュール

2026/10/01(木)~2026/10/31(土)						0
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
				9:20~10:05 ピラティス初級 KAZU		
9:30~10:15 ピラティス初級 西岡	9:30~10:15 ピラティス初級 KAZU	9:30~10:15 ピラティス初級 saki	9:30~10:15 ピラティス初級 AYANO		9:30~10:15 ピラティス初級 AKINA	9:30~10:00 個人練習利用 有料
						10:00~10:30 個人練習利用 有料
10:45~11:30 ピラティス初級 西岡	10:45~11:30 ピラティス初級 KAZU	10:45~11:30 ピラティス初級 saki	10:45~11:30 ピラティス初級 AYANO	10:45~11:30 ピラティス初級 AKINA	11:00~11:45 ピラティス初級 kyoko	11:00~11:45 ピラティス初級 週替り
12:00~12:45 ピラティス中級 西岡			12:00~12:30 個人練習利用 有料	12:00~12:45 ピラティス初級 AKINA		12:15~13:00 ピラティス初級 週替り
	12:30~13:15 ピラティス初級 saki	12:30~13:15 ピラティス初級 masami				
13:00~13:30 個人練習利用 有料			13:00~13:45 ピラティス初級 西岡			
13:30~14:00 個人練習利用 有料					13:30~14:15 ピラティス中級 Yuka	13:30~14:15 ピラティス中級 週替り
14:00~14:30 個人練習利用 有料	13:45~14:30 ピラティス初級 saki	13:45~14:30 ピラティス初級 masami				
14:30~15:00 個人練習利用 有料			14:15~15:00 ピラティス初級 西岡			
15:00~15:30 個人練習利用 有料		15:00~15:30 個人練習利用 有料		15:00~15:45 ピラティス初級 atsuko	14:45~15:30 ピラティス初級 Yuka	14:45~15:30 ピラティス初級 週替り
15:30~16:00 個人練習利用 有料		15:30~16:00 個人練習利用 有料				
16:00~16:30 個人練習利用 有料	16:00~16:30 個人練習利用 有料	16:00~16:30 個人練習利用 有料		16:00~16:30 個人練習利用 有料	16:00~16:30 個人練習利用 有料	16:00~16:30 個人練習利用 有料
	16:30~17:00 個人練習利用 有料	16:30~17:00 個人練習利用 有料	16:30~17:00 個人練習利用 有料	16:30~17:00 個人練習利用 有料	16:30~17:00 個人練習利用 有料	16:30~17:00 個人練習利用 有料
			17:00~17:30 個人練習利用 有料		17:00~17:30 個人練習利用 有料	
17:30~18:15 ピラティス初級 AKINA		17:30~18:00 個人練習利用 有料	17:30~18:00 個人練習利用 有料	17:30~18:00 個人練習利用 有料	17:30~18:00 個人練習利用 有料	17:30~18:15 ピラティス初級 karina
		18:00~18:30 個人練習利用 有料	18:00~18:30 個人練習利用 有料	18:00~18:30 個人練習利用 有料	18:00~18:30 個人練習利用 有料	
		18:30~19:00 個人練習利用 有料		18:30~19:00 個人練習利用 有料	18:30~19:00 個人練習利用 有料	
18:45~19:30 ピラティス初級 AKINA						
	19:15~20:00 ピラティス初級 西岡		19:15~20:00 ピラティス初級 NAGISA	19:40~20:25 ピラティス初級 西岡		
20:00~20:30 個人練習利用 有料					20:00~20:30 個人練習利用 有料	20:00~20:30 個人練習利用 有料
20:30~21:00 個人練習利用 有料	20:30~21:15 ピラティス初級 西岡		20:30~21:15 ピラティス初級 NAGISA	20:50~21:35 ピラティス中級 西岡	20:30~21:00 個人練習利用 有料	20:30~21:00 個人練習利用 有料
21:00~21:30 個人練習利用 有料					21:00~21:30 個人練習利用 有料	21:00~21:30 個人練習利用 有料
	21:30~22:00 個人練習利用 有料		21:30~22:00 個人練習利用 有料		21:30~22:00 個人練習利用 有料	21:30~22:00 個人練習利用 有料
22:30~23:00 個人練習利用 有料		22:30~23:00 個人練習利用 有料		22:30~23:00 個人練習利用 有料		

※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