

スタジオレッスンスケジュール

2026/11/01(日)~2026/11/30(月) 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
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						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				12:15~13:00 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			
			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			
19:05~19:50 ピラティス初級 MINA													
	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