

スタジオレッスンスケジュール

2026/11/01(日)~2026/11/30(月) スポーピアシタトリ静岡店													
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
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						9:45~10:45 回復ヨガ Tomomi			10:15~11:00 ピラティス初級 KYOKO			
11:00~11:45 ピラティス中級 sana		10:45~11:30 ピラティス中級 Sugiyama	10:45~11:45 骨盤ヨガ mai	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	
										11:30~12:15 ピラティス中級 KYOKO			
	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				12:30~13:15 ピラティス初級 sana				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										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
								13:45~14:30 ピラティス中級 sana					
	14:00~15:00 骨盤ヨガ たかね			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	
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			20:00~20:45 ピラティス初級 EMI	19:30~20:30 基本ヨガ Ayuko		20:10~21:00 回復ヨガ eri		19:45~20:45 回復ヨガ you				
20:00~20:45 ピラティス中級 you		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