

スタジオレッスンスケジュール

2026/11/01(日)～2026/11/30(月)						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
9:30～10:15 ピラティス初級 SAORI	9:30～10:00 個人練習利用 有料	9:30～10:15 ピラティス初級 Misaki	9:30～10:00 個人練習利用 有料	9:30～10:15 ピラティス初級 miki	9:30～10:15 ピラティス初級 AYA	9:30～10:15 ピラティス初級 Mie
	10:00～10:30 個人練習利用 有料		10:00～10:30 個人練習利用 有料			
	10:30～11:00 個人練習利用 有料		10:30～11:00 個人練習利用 有料			
10:45～11:30 ピラティス中級 SAORI	11:00～11:30 個人練習利用 有料	10:45～11:30 ピラティス初級 Misaki	11:00～11:30 個人練習利用 有料		11:00～11:45 ピラティス初級 Yurie	10:45～11:30 ピラティス中級 Mie
					12:00～12:30 個人練習利用 有料	12:00～12:45 ピラティス初級 週替り
						1,15,22,29日開講
13:00～13:45 ピラティス初級 Misaki			13:30～14:15 ピラティス初級 YURI	13:00～13:45 ピラティス初級 Mie	13:00～13:45 ピラティス初級 Yurie	
14:15～15:00 ピラティス初級 Misaki			14:45～15:30 ピラティス初級 YURI	14:15～15:00 ピラティス初級 Mie	14:15～15:00 ピラティス中級 Yurie	
15:15～15:45 個人練習利用 有料				15:15～15:45 個人練習利用 有料		
					15:30～16:15 ピラティス初級 Yurie	
	18:30～19:15 ピラティス初級 AYA					
19:00～19:45 ピラティス中級 Misaki		19:00～19:45 ピラティス初級 週替り	19:00～19:30 個人練習利用 有料	19:00～19:45 ピラティス初級 junko		
			19:30～20:00 個人練習利用 有料		19:30～20:15 ピラティス初級 junko	
	19:45～20:30 ピラティス中級 AYA		20:00～20:30 個人練習利用 有料			
20:15～21:00 ピラティス初級 Misaki		20:15～21:00 ピラティス初級 週替り	20:30～21:00 個人練習利用 有料	20:15～21:00 ピラティス初級 junko	14,28日開講	

※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