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

2026/12/01(火)～2026/12/31(木)　田園調布店

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
8:10~8:55 ピラティス初級 Ayaka		8:10~8:55 ピラティス初級 YUKO		8:10~8:55 ピラティス初級 Mai		
					9:00~9:45 ピラティス初級 Miyo	9:00~9:45 ピラティス初級 AYAKO
9:30~10:15 ピラティス初級 Ayaka	9:30~10:15 ピラティス初級 hitomi	9:30~10:15 ピラティス初級 YUKO	9:30~10:15 ピラティス初級 chie	9:30~10:15 ピラティス初級 Mai		
					10:15~11:00 ピラティス初級 Miyo	10:15~11:00 ピラティス中級 AYAKO
11:00~11:45 ピラティス初級 Ayaka	11:00~11:45 ピラティス中級 hitomi	11:00~11:45 ピラティス初級 YUKO	11:00~11:45 ピラティス初級 chie	11:00~11:45 ピラティス初級 Mai		
					11:30~12:15 ピラティス初級 Miyo	11:30~12:15 ピラティス初級 Jun
13:00~13:45 ピラティス初級 nanaco	13:00~13:45 ピラティス初級 ﾘｮｳｺ		13:00~13:45 ピラティス初級 すず		13:00~13:45 ピラティス初級 MARIKO.	13:00~13:45 ピラティス初級 Jun
					14:15~15:00 ピラティス中級 MARIKO.	14:15~15:00 ピラティス初級 AYAKO
						15:30~16:15 ピラティス初級 AYAKO
	18:00~18:45 ピラティス初級 CHIHIRO			18:00~18:45 ピラティス初級 AYAKO		
19:30~20:15 ピラティス初級 Mariko	19:30~20:15 ピラティス初級 Nana	19:30~20:15 ピラティス初級 Jun	19:30~20:15 ピラティス初級 MARIKO.	19:30~20:15 ピラティス中級 AYAKO		
20:45~21:30 ピラティス初級 Mariko		20:45~21:30 ピラティス初級 Jun	20:45~21:30 ピラティス初級 MARIKO.			

※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