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)　上板橋店

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
8:30~9:15 ピラティス初級 ayako	8:30~9:15 ピラティス初級 Jaune	8:30~9:15 ピラティス初級 yui	8:30~9:15 ピラティス初級 yui	8:30~9:15 ピラティス初級 Reico	8:30~9:15 ピラティス初級 Anna	8:30~9:15 ピラティス中級 Anna
9:45~10:30 ピラティス初級 ayako	9:45~10:30 ピラティス初級 Jaune	9:45~10:30 ピラティス中級 yui	9:45~10:30 ピラティス初級 yui	9:45~10:30 ピラティス初級 Reico	9:45~10:30 ピラティス中級 Anna	9:45~10:30 ピラティス初級 Anna
11:00~11:45 ピラティス初級 ayako	11:00~11:45 ピラティス中級 Jaune	11:00~11:45 ピラティス初級 yui	11:00~11:45 ピラティス中級 yui	11:00~11:45 ピラティス中級 Reico	11:00~11:45 ピラティス初級 Anna	11:00~11:45 ピラティス初級 Anna
					14:00~14:45 ピラティス初級 Kanako	14:00~14:45 ピラティス初級 Anna
					15:15~16:00 ピラティス中級 Kanako	15:15~16:00 ピラティス初級 Anna
19:00~19:45 ピラティス初級 Yuko	19:00~19:45 ピラティス初級 KAORU	19:00~19:45 ピラティス初級 Ruriko	19:00~19:45 ピラティス初級 Reico	19:00~19:45 ピラティス初級 Asami Chida		
20:15~21:00 ピラティス初級 Yuko	20:15~21:00 ピラティス中級 KAORU	20:15~21:00 ピラティス初級 Ruriko	20:15~21:00 ピラティス初級 Reico	20:15~21:00 ピラティス初級 Asami Chida		

※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