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)　葛西店

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 歩	8:30~9:15 ピラティス初級 Haru	8:30~9:15 ピラティス初級 山崎みなみ	8:30~9:15 ピラティス初級 mina	8:30~9:15 ピラティス初級 憂子	8:30~9:15 ピラティス中級 石川美幸	8:30~9:15 ピラティス初級 山崎みなみ
9:45~10:30 ピラティス中級 歩	9:45~10:30 ピラティス初級 Haru	9:45~10:30 ピラティス初級 山崎みなみ	9:45~10:30 ピラティス中級 mina	9:45~10:30 ピラティス初級 憂子	9:45~10:30 ピラティス初級 石川美幸	9:45~10:30 ピラティス初級 山崎みなみ
11:00~11:45 ピラティス初級 歩	11:00~11:45 ピラティス中級 Haru	11:00~11:45 ピラティス中級 山崎みなみ	11:00~11:45 ピラティス初級 mina	11:00~11:45 ピラティス中級 憂子	11:00~11:45 ピラティス初級 石川美幸	11:00~11:45 ピラティス初級 山崎みなみ
					13:00~13:45 ピラティス初級 歩	13:00~13:45 ピラティス中級 山崎みなみ
					14:15~15:00 ピラティス初級 歩	14:15~15:00 ピラティス初級 山崎みなみ
19:00~19:45 ピラティス初級 ACO	19:00~19:45 ピラティス初級 MIYUKI	19:00~19:45 ピラティス初級 レナ	19:00~19:45 ピラティス初級 ACO	19:00~19:45 ピラティス初級 takako		
20:15~21:00 ピラティス中級 ACO	20:15~21:00 ピラティス初級 MIYUKI	20:15~21:00 ピラティス初級 レナ	20:15~21:00 ピラティス初級 ACO	20:15~21:00 ピラティス初級 takako		

※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