スタジオレッスンスケジュール

2026/12/01(火)～2026/12/29(火)　スポーピアシラトリ静岡店

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	10:00~11:00 基本ヨガ Tomomi	9:30~10:15 ピラティス初級 mai	10:45~11:45 骨盤ヨガ 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	9:45~10:45 回復ヨガ Tomomi	担当者変更 9:30~10:15 ピラティス初級 yuki	9:30~10:30 基本ヨガ mai	10:15~11:00 ピラティス初級 KYOKO	13:00~14:00 流動ヨガ you	9:30~10:15 ピラティス初級 Yuiko	9:30~10:30 回復ヨガ Yuiko
11:00~11:45 ピラティス中級 sana	12:00~13:00 回復ヨガ mai	10:45~11:30 ピラティス中級 Sugiyama	11:00~12:00 体力ヨガ yuki	11:00~11:45 ピラティス初級 mai	12:15~13:00 ピラティス中級 mai	10:45~11:30 ピラティス中級 Manami	13:15~14:15 瞑想ヨガ Tomomi	担当者変更 10:45~11:30 ピラティス中級 yuki	13:45~14:30 ピラティス中級 sana	11:30~12:15 ピラティス中級 KYOKO	14:30~15:15 ピラティス初級 Yuiko	11:00~11:45 ピラティス初級 Yuiko	13:15~14:15 瞑想ヨガ Tomomi
担当者変更 12:45~13:30 ピラティス初級 Sugiyama	担当者変更 14:00~15:00 骨盤ヨガ Yukiko	12:15~13:00 ピラティス初級 mai	19:20~20:20 改善ヨガ Ayuko	12:15~13:00 ピラティス中級 mai	14:30~15:15 ピラティス中級 Sugiyama	19:15~20:00 ピラティス中級 Yuiko	20:10~21:00 回復ヨガ eri	12:30~13:15 ピラティス初級 sana	19:45~20:45 回復ヨガ you	13:00~13:45 ピラティス初級 KYOKO		12:15~13:00 ピラティス中級 Yuiko	
18:30~19:15 ピラティス初級 you		19:15~20:00 ピラティス初級 Maki 第２第４週		18:30~19:15 ピラティス初級 EMI		20:30~21:15 ピラティス初級 Yuiko		18:30~19:15 ピラティス初級 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	
19:30~20:30 回復ヨガ Ayuko		20:30~21:15 ピラティス中級 Maki		20:00~20:45 ピラティス初級 EMI	19:30~20:30 基本ヨガ Ayuko								
20:00~20:45 ピラティス中級 you													

※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