スタジオレッスンスケジュール

2026/12/01(火)～2026/12/31(木)　TSUTAYA Conditioning 西宮薬師町店

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 Kimi	10:00~11:00 瞑想ヨガ 久保 梓	9:15~10:00 ヨガレッチ Kimi	9:30~10:30 改善ヨガ Sayuri	10:00~10:45 ピラティス初級 sayo	9:15~10:00 流動ヨガ KAZU	10:00~10:45 ピラティス初級 渚	9:15~10:00 朝ヨガ Kimi	9:30~10:15 ピラティス初級 岡本愛	10:30~11:30 回復ヨガ sayo	9:30~10:15 ピラティス初級 Kimi	9:30~10:30 骨盤ヨガ 御囲(おかこい)	9:30~10:15 ピラティス初級 satsuki	9:30~10:30 美整ヨガ HIROMI
11:15~12:00 ピラティス初級 久保 梓	11:30~12:30 動整ヨガ ひかり	10:00~10:45 ピラティス初級 Maki	10:30~11:30 姿整ヨガ Kimi	11:30~12:15 ピラティス初級 sayo	11:30~12:30 基本ヨガ ひかり	11:30~12:15 ピラティス初級 渚	10:30~11:30 寝整ヨガ Mihoko	11:00~11:45 ピラティス初級 岡本愛	12:00~13:00 改善ヨガ 久保 梓	11:00~11:45 ピラティス中級 Kimi	11:00~12:00 体幹ヨガ 御囲(おかこい)	11:00~11:45 ピラティス初級 HIROMI	11:00~12:00 基本ヨガ 週替わり
12:30~13:15 ピラティス初級 久保 梓	14:00~15:00 改善ヨガ Sana	11:30~12:15 ピラティス中級 Maki	13:00~14:00 骨盤ヨガ 久保 梓	13:30~14:15 ピラティス初級 Kimi	13:00~14:00 回復ヨガ 渚	13:00~13:45 ピラティス初級 久保 梓	13:00~13:45 マットピラティス Kimi	13:00~13:45 ピラティス初級 Maki	14:30~15:15 マットピラティス satsuki	15:45~16:30 ピラティス初級 satsuki	18:30~19:30 骨盤ヨガ maimai	12:30~13:15 ピラティス中級 HIROMI	13:30~14:30 基本ヨガ Yoko
19:00~19:45 ピラティス初級 HIROMI	18:30~19:30 体力ヨガ Michiyo	13:00~13:45 ピラティス初級 渚	15:00~16:00 回復ヨガ satsuki	19:00~19:45 ピラティス中級 HIROMI	19:30~20:30 基本ヨガ Michiyo	14:30~15:15 ピラティス初級 久保 梓	15:00~16:00 基本ヨガ 渚	14:30~15:15 ピラティス初級 Maki	19:30~20:30 回復ヨガ Yoko	17:00~17:45 ピラティス初級 Sayuri	19:00~19:45 ピラティス初級 Sayuri	15:00~15:45 ピラティス初級 satsuki	
20:15~21:00 ピラティス初級 HIROMI		14:30~15:15 ピラティス初級 渚	19:30~20:30 基本ヨガ HIROMI	20:15~21:00 ピラティス初級 HIROMI		19:00~19:45 ピラティス初級 HIROMI	20:00~21:00 骨盤ヨガ HIROMI	19:00~19:45 ピラティス初級 HIROMI	20:15~21:00 ピラティス初級 HIROMI			17:00~17:45 ピラティス初級 Sana	19:00~19:45 ピラティス初級 Sana

※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