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)

TSUTAYA Conditioning PILATES 新涯店

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
9:30~10:15 ピラティス初級 三村典子	10:00~10:45 ピラティス初級 Michika	9:30~10:15 ピラティス初級 Emi	9:30~10:15 ピラティス初級 Misa	10:00~10:45 ピラティス初級 keiko	9:30~10:15 ピラティス初級 KEIKO	9:30~10:15 ピラティス初級 Misa
10:45~11:30 ピラティス初級 三村典子	11:15~12:00 ピラティス中級 Michika	10:45~11:30 ピラティス初級 Emi			10:45~11:30 ピラティス初級 KEIKO	10:45~11:30 ピラティス初級 Misa
					11:45~12:15 個人練習利用 有料	
12:15~12:45 個人練習利用 有料	12:15~12:45 個人練習利用 有料	12:15~12:45 個人練習利用 有料		12:15~12:45 個人練習利用 有料		
	13:15~14:00 ピラティス初級 Emi		13:15~14:00 ピラティス中級 Misa			13:30~14:15 ピラティス初級 yu-ki
			14:15~14:45 個人練習利用 有料			
						14:45~15:30 ピラティス中級 yu-ki
					16:30~17:15 ピラティス初級 yu-ki	
18:30~19:15 ピラティス初級 三村典子	19:00~19:45 ピラティス初級 まや	19:00~19:45 ピラティス初級 すみれ	19:00~19:45 ピラティス初級 まや			
				19:30~20:15 ピラティス初級 KEIKO		
19:45~20:30 ピラティス中級 三村典子						
	20:15~21:00 ピラティス初級 まや	20:15~21:00 ピラティス初級 すみれ	20:15~21:00 ピラティス中級 まや			
				20:45~21:30 ピラティス初級 yu-ki		

※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