

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

2026/06/01(月)~2026/06/30(火)

TSUTAYA Conditioning PILATES AVIX福知山店

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 のぞみ	9:30~10:15 ピラティス初級 RINA	9:30~10:15 ピラティス初級 ますみ		9:30~10:15 ピラティス初級 RINA	9:30~10:15 ピラティス初級 LENA	9:30~10:15 ピラティス初級 週替り
			10:00~10:45 ピラティス初級 Fumi			
10:45~11:30 ピラティス初級 のぞみ	10:45~11:30 ピラティス初級 ますみ	10:45~11:30 ピラティス初級 ますみ			10:45~11:30 ピラティス初級 LENA	10:45~11:30 ピラティス初級 週替り
			11:15~12:00 ピラティス中級 Fumi			
12:00~12:30 個人練習利用 有料	12:00~12:30 個人練習利用 有料	12:00~12:30 個人練習利用 有料				
12:30~13:00 個人練習利用 有料		12:30~13:00 個人練習利用 有料				
13:00~13:30 個人練習利用 有料						
13:30~14:00 個人練習利用 有料	13:15~14:00 ピラティス中級 ますみ		13:15~14:00 ピラティス初級 Fumi	13:15~14:00 ピラティス初級 Hana	13:15~14:00 ピラティス初級 LENA	13:15~14:00 ピラティス中級 週替り
14:00~14:30 個人練習利用 有料		13:45~14:30 ピラティス初級 Hana				
14:30~15:00 個人練習利用 有料			14:30~15:00 個人練習利用 有料		14:30~15:15 ピラティス初級 LENA	14:30~15:15 ピラティス初級 週替り
15:00~15:30 個人練習利用 有料	15:00~15:45 ピラティス初級 RINA	15:00~15:30 個人練習利用 有料	15:00~15:30 個人練習利用 有料	15:00~15:45 ピラティス中級 RINA		
15:30~16:00 個人練習利用 有料		15:30~16:00 個人練習利用 有料	15:30~16:00 個人練習利用 有料			
16:00~16:30 個人練習利用 有料		16:00~16:30 個人練習利用 有料	16:00~16:30 個人練習利用 有料			16:00~16:30 個人練習利用 有料
16:30~17:00 個人練習利用 有料	16:30~17:00 個人練習利用 有料	16:30~17:00 個人練習利用 有料	16:30~17:00 個人練習利用 有料	16:30~17:00 個人練習利用 有料		16:30~17:00 個人練習利用 有料
17:00~17:30 個人練習利用 有料	17:00~17:30 個人練習利用 有料	17:00~17:30 個人練習利用 有料	17:00~17:30 個人練習利用 有料	17:00~17:30 個人練習利用 有料		17:00~17:30 個人練習利用 有料
	17:30~18:00 個人練習利用 有料	17:30~18:00 個人練習利用 有料		17:30~18:00 個人練習利用 有料		17:30~18:00 個人練習利用 有料
18:00~18:45 ピラティス初級 LENA	18:00~18:30 個人練習利用 有料	18:00~18:30 個人練習利用 有料	18:00~18:45 ピラティス初級 ますみ	18:00~18:30 個人練習利用 有料		18:00~18:30 個人練習利用 有料
	18:30~19:00 個人練習利用 有料	18:30~19:00 個人練習利用 有料		18:30~19:00 個人練習利用 有料		18:30~19:00 個人練習利用 有料
	19:00~19:45 ピラティス初級 Megumi		19:15~20:00 ピラティス中級 ますみ			
19:15~20:00 ピラティス初級 LENA		19:30~20:15 ピラティス初級 Fumi	newクラス変更	19:30~20:15 ピラティス初級 Hana		
	20:15~21:00 ピラティス初級 Megumi					
20:30~21:15 ピラティス中級 LENA			20:30~21:15 ピラティス初級 ますみ			

※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