

# スタジオレッスンスケジュール

2026/06/01(月)~2026/06/30(火)														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	担当者変更		9:15~10:00 ヨガレッチ Kimi		9:30~10:30 改善ヨガ Sayuri		9:15~10:00 流動ヨガ KAZU		9:15~10:00 朝ヨガ Kimi			9:30~10:15 ピラティス初級 Maki	9:30~10:30 骨盤ヨガ 御園 (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
	10:00~11:00 瞑想ヨガ 久保 梓	10:00~10:45 ピラティス初級 Miyu		10:00~10:45 ピラティス初級 sayo		10:00~10:45 ピラティス初級 渚									
時間変更			10:30~11:30 姿勢ヨガ Kimi				10:30~11:30 調整ヨガ Mihoko			10:30~11:30 回復ヨガ sayo					
11:15~12:00 ピラティス初級 久保 梓	11:30~12:30 動態ヨガ Yukina	11:30~12:15 ピラティス中級 Miyu		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			11:00~11:45 ピラティス初級 岡本愛		11:00~11:45 ピラティス初級 Maki	11:00~12:00 体幹ヨガ 御園 (おかこい)	11:00~11:45 ピラティス初級 HIROMI	11:00~12:00 基本ヨガ Yukina	
										12:00~13:00 改善ヨガ 久保 梓					
12:30~13:15 ピラティス初級 久保 梓									担当者変更				12:30~13:15 ピラティス中級 HIROMI		
		13:00~13:45 ピラティス初級 Miyu	13:00~14:00 骨盤ヨガ 久保 梓		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							13:30~14:30 基本ヨガ Yoko
	14:00~15:00 改善ヨガ Sana								担当者変更						
		14:30~15:15 ピラティス初級 渚	担当者変更					14:30~15:15 ピラティス初級 久保 梓		14:30~15:15 ピラティス初級 Maki			14:30~15:15 マットピラティス satsuki		
			15:00~16:00 回復ヨガ satsuki				15:00~16:00 基本ヨガ 渚							15:00~15:45 ピラティス初級 satsuki	
18:30~19:30 休カヨガ Michiyo													18:30~19:30 骨盤ヨガ Yuka		
19:00~19:45 ピラティス初級 HIROMI				19:00~19:45 ピラティス中級 HIROMI		19:30~20:30 基本ヨガ Yuka			19:00~19:45 ピラティス初級 HIROMI	担当者変更	19:00~19:45 ピラティス初級 Sayuri		19:00~19:45 ピラティス初級 Sana		
			19:30~20:30 基本ヨガ HIROMI							19:30~20:30 回復ヨガ Yoko					
20:15~21:00 ピラティス初級 HIROMI				20:15~21:00 ピラティス初級 HIROMI			20:00~21:00 骨盤ヨガ HIROMI		20:15~21:00 ピラティス初級 HIROMI						

※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