

# スタジオレッスンスケジュール

2026/06/01(月)~2026/06/30(火)

三方原店

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 Yocchi			9:30~10:30 流動ヨガ Megu				9:30~10:30 基本ヨガ Yocchi	9:30~10:15 ピラティス中級 MINA		9:30~10:15 ピラティス初級 マイペースで予約枠 の確認をお願いします		9:30~10:15 ピラティス初級 Yuka	
	10:30~11:30 瞑想ヨガ Yocchi				10:00~11:00 浄化ヨガ KASUMI								10:30~11:30 骨盤ヨガ Yuka
			11:00~12:00 回復ヨガ MINA				11:00~11:45 ピラティス初級 Yocchi			10:45~11:45 基本ヨガ MINA		11:00~12:00 瞑想ヨガ naoko	
					11:30~12:15 ピラティス初級 KASUMI								12:00~12:45 ピラティス中級 Yuka
		12:30~13:15 ピラティス初級 Megu					12:15~13:00 ピラティス初級 MINA						
13:00~13:45 ピラティス初級 MINA					13:00~13:45 ピラティス初級 Megu			13:00~13:45 ピラティス初級 KASUMI		13:00~13:45 ピラティス初級 KAORI			13:15~14:15 回復ヨガ Yuka
		14:00~14:45 ピラティス初級 Megu											
14:15~15:00 ピラティス中級 MINA			14:15~15:00 ピラティス中級 Megu					14:15~15:00 ピラティス初級 KASUMI		14:15~15:00 ピラティス中級 KAORI			
							時間変更					14:45~15:30 ピラティス初級 MINA	
							15:30~16:15 ピラティス初級 KASUMI			15:30~16:15 ピラティス初級 KAORI			16:00~16:45 ピラティス中級 MINA
										17:15~18:00 ピラティス中級 MINA			
		18:00~18:45 ピラティス初級 MINA		18:00~18:45 ピラティス初級 1・3週目MINA 2・4週目SAKI			18:00~18:45 ピラティス中級 MINA					18:30~19:15 ピラティス初級 MINA	
19:05~19:50 ピラティス初級 MINA			19:05~20:05 回復ヨガ MINA	19:05~19:50 ピラティス初級 1・3週目MINA 2・4週目SAKI				19:05~20:05 基本ヨガ MINA		19:00~20:00 骨盤ヨガ Kaori			
	20:10~21:10 基本ヨガ MINA				20:10~20:55 ピラティス初級 1・3週目MINA 2・4週目SAKI								
		20:25~21:10 ピラティス中級 MINA					20:25~21:10 ピラティス初級 MINA		20:25~21:10 ピラティス初級 KIMI				

※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