

TSUTAYA Conditioning スタジオレッスン スケジュール						
月	火	水	木	金	土	日
7:00						
7:15~7:45	7:15~7:45 ウェイクアップヨガ RISAKO	7:15~7:45 フローヨガ(優しいヴィンヤサ) 荻野恵理	7:15~7:45 骨盤バランスヨガ RISAKO	7:15~7:45 リラックスヨガ 甲斐 実由希	7:15~7:45 ウェイクアップヨガ SHIGYO KAORI	7:15~8:15 骨盤バランスヨガ SHIGYO KAORI
8:00	FREE TIME	FREE TIME	FREE TIME	FREE TIME	FREE TIME	FREE TIME
9:00						
9:30~10:30					9:30~10:30 フローヨガ (優しいヴィンヤサ) 西島 恵	9:30~10:30 リラックスヨガ 井上 敦子
10:00	9:30~10:30 ウェイクアップヨガ 西島 恵	10:00~11:00 入門シェイプアップ ピラティス Ayako	10:00~11:00 スローファイティングスト レッチ 須藤 友太郎	10:00~11:00 骨盤バランスヨガ 甲斐 実由希	10:00~11:00 ハタヨガベーシック SHIGYO KAORI	
11:00						
12:00			FREE TIME	FREE TIME		
13:00					FREE TIME	FREE TIME
13:00~14:00		13:00~14:00 マインドフルネス ヨガ Anju	13:00~14:00 姿勢美人ピラティス 佐藤夏木			
14:00	FREE TIME	FREE TIME		FREE TIME		
17:00		FREE TIME	FREE TIME		17:00~18:00 からだメンテピラティス Ayako	17:00~18:00 ヤムナ Anju
18:00						
19:00		19:00~20:00 コアトレーニングヨガ 磯 沙緒里	19:00~20:00 小顔フェイシャルヨガ 三ツ井 裕美	19:00~20:00 フローヨガ (優しいヴィンヤサ) 鈴木 伸枝		
19:20~20:20	19:20~20:20 小顔フェイシャルヨガ 三ツ井 裕美		19:20~20:20 背骨調整ヨガ 古川真希			
20:00				20:40~21:40 スローファイティングスト レッチ 須藤 友太郎	FREE TIME	FREE TIME
21:00	21:00~22:00 ベーシックチャレンジ ピラティス 佐藤 夏木	FREE TIME	FREE TIME	21:00~22:00 ヤムナ Chie		
22:00				FREE TIME		
25:00	FREE TIME		FREE TIME	FREE TIME		