

LESSON SCHEDULE 2026.9現在

ピラティス 0.5~1・初心者向け / ピラティス 1.5・少し慣れた方向け / ピラティス 2・中級者向け

月	火	水	木	金	土	日
					8:30 ~ 9:30 ピラティス 1.5	8:30 ~ 9:30 ピラティス 1
	10:15 ~ 11:15 季節の調和ヨガ	10:00 ~ 11:00 ピラティス 1	10:00 ~ 11:00 Light ピラティス	NEW 10:00 ~ 11:00 チェアピラティス	9:45 ~ 10:45 ピラティス 1	NEW 9:45 ~ 10:45 ピラティス 1.5
		NEW 11:30 ~ 12:30 ①チェアピラティス ②~⑤ ピラティス 1.5	11:15 ~ 12:15 姿勢改善ピラティス	11:30 ~ 12:30 ピラティス 1	NEW 11:15 ~ 12:15 ①③ チェアピラティス ②④⑤ ピラティス 2	11:15 ~ 12:15 ①② グループリフォーマー ③④⑤ ピラティス 1
	NEW 13:15 ~ 14:15 チェアピラティス	13:15 ~ 14:15 ピラティス 1	14:00 ~ 15:00 からだ整える	13:15 ~ 14:15 グループリフォーマー	13:45 ~ 14:45 グループリフォーマー	NEW 13:45 ~ 14:45 チェアピラティス
	14:45 ~ 15:45 ピラティス 1	14:45 ~ 15:45 グループリフォーマー		14:45 ~ 15:45 ピラティス 1	15:15 ~ 16:15 ①③⑤ ピラティス 1 NEW ②④ チェアピラティス	15:15 ~ 16:15 ピラティス 0.5
	NEW 19:15 ~ 20:15 チェアピラティス	19:15 ~ 20:15 ピラティス 1	19:30 ~ 20:30 ピラティス 1	19:15 ~ 20:15 ピラティス 1		
	20:45 ~ 21:45 ①③ グループリフォーマー ②④⑤ ピラティス 1	NEW 20:45 ~ 21:45 チェアピラティス	20:45 ~ 21:45 リセットヨガ	20:45 ~ 21:45 ①③ グループリフォーマー ②④⑤ ピラティス 1.5		

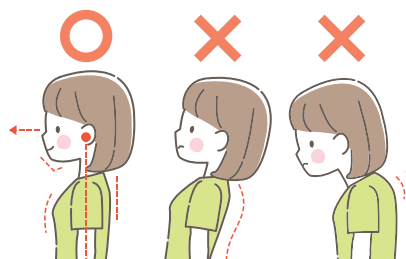
毎週月曜定休

※グループリフォーマーは
お1人・月1回まで参加可能
2回分の消化となります。

あなたの姿勢を美しく改善

ピラティスメソッドで、姿勢のバランスを整え、様々な身体の痛みを改善する効果があるとされています。
サンピラティスで快適な身体を手に入れましょう！

肩こり 腰痛 疲れ 不眠 骨盤調整



レッスンキャンセルは「開始1時間前まで」をお願いいたします。

安心の女性専用ピラティス&ヨガスタジオ
サンピラティス

☎ 029-828-5517
✉ pilates.ushiku@gmail.com

サンピラティス 検索

営業時間：平日 9:45~21:45 / 土日 8:30~16:30 ※毎週月曜・祝日定休