

PILATES BODY STUDIO スタジオ開催レッスンタイムスケジュール

青枠で囲んであるマットは、オンラインレッスンとしてZOOM配信も実施しております。スタジオでも、ご自宅でも受講する事ができます。

2025/10

📍 マシンの体験におススメのクラス。初めての方やお久しぶりの方も安心してご参加いただけます！
 ★ 中級クラス。無理のない動きに、少しチャレンジも入ります！

火 7・14・21・28 日		水 1・8・15・22・29 日		木 2・9・16・23・30 日		金 3・10・17・24・31 日	
マット	マシン	マット	マシン	マット	マシン	マット	マシン
10:20 ヨガ 喜多		9:20 ポール&インスパ 1.15 日 喜多 ピラティス アーキ 8.22.29日 三須	10:20 初めてのマシン リフォーマー 西村 8.15.22日クローズ	10:20 ピラティス 高橋 23日 代行:三須			10:20 シルク サスペンション 喜多
	11:30 シルク サスペンション 喜多	10:20 骨盤リメイク 1.15 日 喜多 ストレッチーズ 8.22.29日 三須	11:30 シルク サスペンション 1.15 日 喜多 8.22.29日 三須		11:30 マシン チェア 高橋 23日 代行:三須	11:30 インスパイリング 喜多	
12:40 ピラティス 7.14.28日 櫻井 21 日 林			13:50 マシン タワー 1.29 日 西村 8.15.22日 林		13:50 マシン10回コース 高橋 2.9.16.30日	12:40 ピラティス 三須	
	13:50 マシン チェア 林						13:50 マシン リフォーマー 三須
ウェルカムマシンクラス (マシンクラスはじめての方専用)							
		・ 17:50 林		・ 17:50 林			
18:50 ピラティス ミニボール 28 日 西村 7.14.21日 林	18:50 シルク サスペンション 三須	18:50 ピラティス 8日 櫻井(サークル) 1.15.22.29日 三須	20:00 マシン チェア 8 日 櫻井 22 日 大前 1.15.29日 三須		18:50 マシン リフォーマー 三須	18:50 骨盤リメイク 喜多	18:50 マシン タワー 三須
20:00 ストレッチーズ 三須	20:00 マシン リフォーマー 西村 7.14.21日クローズ			20:00 ピラティス 木村	20:00 エアリアル シルク 林	20:00 ヨガ 喜多	

昼

昼

夜

夜

📍 土日は裏面参照

2025/10

スタジオ開催レッスンタイムスケジュール



- マシンの体験におススメのクラス。初めての方やお久しぶりの方も安心してご参加いただけます！
- 中級クラス。無理のない動きに、少しチャレンジも入ります！

青枠のマットクラスは、オンライングループレッスンとしてZOOM配信も実施しております。スタジオでも、ご自宅でも受講する事ができます。

土 4・11・18・25 日		日 5・12・19・26 日	
マット	マシン	マット	マシン
9:00 ピラティス 三須		9:20 ストレッチーズ 木村 代行: 林	
10:00 インスパイリング 75分 喜多	10:00 マシン リフォーマー 三須	10:20 ピラティス 三須	10:20 マシン チェア 木村 代行: 林
11:30 ストレッチーズ 三須	11:30 シルク サスペンション 喜多		11:30 シルク サスペンション 三須
	13:50 はじめてのマシン リフォーマー 10月クローズ	12:40 ピラティス 林	13:50 はじめてのマシン リフォーマー 10月クローズ

【レコーディングクラス】

- 毎週水曜日14:50～(約24時間視聴可) →火曜日12:40のレッスンを配信
- 毎週木曜日14:50～(約24時間視聴可) →水曜日18:50のレッスンを配信
- 毎週金曜日14:50～(約48時間視聴可) →火曜日12:40のレッスンを配信
- 毎週日曜日13:00～(約48時間視聴可) →水曜日18:50のレッスンを配信

【お知らせ】

10月1日よりスタジオ利用料金を改定いたします。
詳細は、スタジオブログ等でご確認ください。
ご不明な点、お困りのことなどございましたら、受付までお問い合わせください。

★おすすめクラス

水曜日の午前中クラスは、週替わりレッスン！！

- 9:20→ポール&インスパ: 喜多、ピラティスアーク: 三須
- 10:20→骨盤リメイク: 喜多、ストレッチーズ: 三須

【WS・養成情報】

- 13日(月)
アームシリーズとエクステンションのプログレッションWS
Lolita's Legacy指導者養成コース資格取得無料説明会