

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。

📌 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 4・11・18・25 日		水 5・12・19・26 日		木 6・13・20・27 日		金 7・14・21・28 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 5.19 日 喜多 ピラティス アーキ 12.26 日 三須	10:20 初めてのマシン リフォーマー 西村 12.26日クローズ	10:20 ピラティス 高橋			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 5.19 日 喜多 ストレッチーズ 12.26 日 三須	11:30 シルク サスペンション 5.19 日 喜多 12.26 日 三須		11:30 マシン チェア 高橋	11:30 インスパイリング 喜多	
12:40 ピラティス 櫻井	13:50 マシン チェア 林		13:50 マシン タワー 5.19 日 西村 12.26 日 林		13:50 マシン10回コース 高橋 6.13.20.27日	12:40 ピラティス 三須	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 4.18 日 西村 11.25 日 林	18:50 シルク サスペンション 三須	18:50 ピラティス 5.19日 櫻井(サークル) 12 日 三須 26 日 大前	20:00 マシン チェア 5.19 日 櫻井 12 日 三須 26 日 大前		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 11.25日クローズ			20:00 ピラティス 吉川	20:00 エアリアル シルク 林	20:00 ヨガ 喜多	

📌 土日は裏面参照

昼

昼

夜

夜

2025/11

-  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！

スタジオ開催レッスントイムスケジュール

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。

**PILATES
BODY
STUDIO**

土 1・8・15・22・29 日		日 2・9・16・30 日	
マット	マシン	マット	マシン
9:00 ピラティス 菊田		9:20 ピラティス 吉川	23日 休館日
10:00 インスパイリング 75分 喜多	10:00 マシン タワー 三須	10:20 ストレッチーズ 三須	10:20 マシン リフォーマー 吉川
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 菊田	12:40  はじめてのマシン リフォーマー 岡村	

【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】

11月より新しいインストラクターのクラスが始まります！

- 菊田 雅子(キクタ マサコ)インストラクター
- 岡村 信志(オカムラ ノブユキ)インストラクター
- 吉川 静香(ヨシカワ シズカ)インストラクター

★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】

- ・23日(日・祝)
プレピラティスを深める！& ロリータ・サン・ミゲルの
フォームローラー！WS