

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！

2025/12

火 2・9・16・23 日		水 3・10・17・24 日		木 4・11・18・25 日		金 5・12・19・26 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		10:20 骨盤リメイク 3.17 日 喜多 ストレッチーズ 10.24 日 三須		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	11:30 ポール&インスパ 3.17 日 喜多 ピラティス アーク 三須 10.24 日	24日12:40 特別レッスン開催! 詳細はお知らせを ご覧ください。		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 2.9 日 林 16.23日 櫻井		12:40 マシン タワー 17 日 西村 3.10 日 林 24日クローズ				12:40 ピラティス 三須	
	13:50 マシン チェア 早乙女				13:50 マシン10回コース 高橋 4.11日		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 菊田	
18:50 ストレッチーズ 三須	18:50 臨時 マシン リフォーマー 2.9.23 日 矢田 16 日 西村	18:50 ★ ピラティス 17.24日 櫻井 (サークル) 3 日 三須 10 日 大前	20:00 マシン チェア 17.24 日 櫻井 3 日 三須 10 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 臨時 シルク サスペンション 三須
20:00 ピラティス 矢田				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	20:00 マシン タワー 菊田

昼

昼

夜

夜

2025/12

-  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 6・13・20・27 日		日 7・14・21・28 日	
マット	マシン	マット	マシン
9:00 ピラティス 菊田		9:20 ストレッチーズ 吉川	
10:00 インスパイリング 75分 喜多	10:00 マシン タワー 三須	14日:代行 三須 21日:代行 林	
		10:20 ピラティス 三須	10:20 マシン リフォーマー 吉川
		14日:代行 ヨガ 喜多	14日:代行 三須 21日: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	
	12:40  はじめてのマシン リフォーマー 菊田 20日クローズ	12:40  はじめてのマシン リフォーマー 岡村 7,21日クローズ	
	20日12:40 特別レッスン開催! 詳細はお知らせを ご覧ください。		

【レコーディングクラス】

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

【お知らせ】

★12月より新しく矢田 千宏(ヤダチヒロ)インストラクター(男性)のクラスが始まります！

★クリスマススペシャルイベントレッスン

①12月20日(土)12:40-13:55

シルク×リフォーマー×ストレッチーズ(担当：喜多 & 矢田 & 菊田)

②12月24日(水)12:40-13:55

シルク×リフォーマー×ミニボールピラティス(担当：喜多 & 三須 & 吉川)

料金はどちらもマシングループ1回分！！

お得に特別な75分をぜひお楽しみください♡

★冬季休業のため12月30日(火)～1月4日(日)までお休みをいただきます。

※12月29日(月)、1月5日(月)は休館日となります。

【WS・養成情報】

- 7-8日 Lolita's Legacy養成コース Group L System3-1