

## 1月プライベートレッスン予約枠

	火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日																			
	担当者	6	13	20	27		担当者	7	14	21	28		担当者	8	15	22	29		担当者	9	16	23	30		担当者	10	17	24	31		担当者	11	18	25											
9:00-9:55	早乙女		●	●	●		三須	●	●	●	●		三須	●	●	●	●								三須	●	●	●	●		三須	●	●	●											
	西村																								矢田	●	●	●	●																
10:20-11:15	早乙女	●	●	●	●		三須	●		●			三須	●	●	●	●								菊田	●	●	●	●																
																								矢田	●	●	●	●																	
11:30-12:25	早乙女	●	●	●	●		三須	●		●			三須	●	●	●	●		木村	●		●			菊田	●	●	●	●		岡村	●	●	●											
																								矢田	●	●	●	●																	
12:40-13:35	早乙女	●		●	●		三須	●	●	●	●		三須	●		●	●		喜多	●	●	●	●		喜多	●	●	●			三須	●	●	●											
													高橋	●	●	●	●		三須			●			三須	●	●	●																	
13:50-14:45	西村			●			三須	●	●	●	●							三須			●			三須	●	●	●			三須	●	●	●												
																								菊田	●	●	●			岡村	●	●	●												
15:05-16:00	早乙女	●	●	●	●		三須	●	●	●	●		吉川	●	●	●	●		三須	●	●	●			三須	●	●	●			三須	●	●	●											
	西村																							菊田	●	●	●			岡村	●	●	●												
16:20-17:15	西村			●			三須	●	●	●	●		三須	●	●	●	●		三須	●	●	●	●		三須	●	●	●			三須	●	●	●											
	大前												吉川	●	●	●	●								菊田	●	●	●			岡村	●	●	●											
17:35-18:30	三須	●	●	●	●		三須	●	●	●	●		木村	●	●	●	●		喜多	●	●	●	●																						
	大前												三須	●	●	●	●		三須	●	●	●	●																						
18:50-19:45							三須	●	●	●			木村	●	●	●	●			菊田	●	●	●	●																					
																			三須			●																							
20:00-20:55	三須	●	●	●	●		三須	●	●	●			三須	●	●	●	●		三須	●	●	●	●																						

※●がレッスン開催枠。空白の日程はクローズ。

### [担当インストラクターとレッスン内容]

- ピラティス：木村、早乙女、三須、高橋、菊田、岡村、吉川、矢田
- シルクサスペンション：喜田、木村、早乙女、三須、高橋、岡村、矢田
- 骨盤調整/骨格矯正：喜田

### 【お知らせ】

★午前中、夜の枠は、グループレッスン同時開催のためスタジオが賑やかです。静かな空間でレッスンを受講されたい方は、14時台～17時のレッスンがおススメです。

★2025年12月より男性インストラクターの矢田千宏(ヤダチヒロ)、また、吉川、菊田の担当枠を追加いたしました。  
ぜひご参加ください。

★冬季休業のため1月4日(日)までお休みをいただきます。

※1月5日(月)は休館日となります。

### 【養成・ワークショップ情報】

★1月30日-2月2日 Lolita's Legacy養成コース Group M Mat1