

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

# 2025/7

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 1・8・15・22・29日		水 2・9・16・23・30日		木 3・10・17・24・31日		金 4・11・18・25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
<b>10:20</b> ヨガ 喜多 29日クローズ		<b>9:20</b> ポール&インスパ 2.16日 喜多 ピラティス アーク 三須 9.23.30日		<b>10:20</b> ピラティス 高橋			<b>10:20</b> シルク サスペンション 喜多
	<b>11:30</b> シルク サスペンション 喜多 29日クローズ	<b>10:20</b> 骨盤リメイク 2.16日 喜多 ストレッチーズ 9.23.30日 三須	<b>10:20</b> はじめてのマシン リフォーマー 西村 9.23.30日クローズ <b>11:30</b> シルク サスペンション 2.16日 喜多 9.23日 三須 30日クローズ		<b>11:30</b> マシン タワー 高橋 31日クローズ	<b>11:30</b> インスパイリング 喜多	
<b>12:40</b> ★ ピラティス 8.15日 櫻井 1.22日 林 29日クローズ			<b>13:50</b> マシン チェア 2.16日 西村 9.23日 林 30日クローズ		<b>13:50</b> マシン 10回コース 林 3.10.17.24日	<b>12:40</b> ピラティス 三須	<b>13:50</b> マシン チェア 三須
	<b>13:50</b> マシン リフォーマー 林 29日クローズ	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 30日クローズ		・17:50 林 31日クローズ			
		<b>18:50</b> ピラティス 9.16日 櫻井 2.23.30日 三須			<b>18:50</b> マシン リフォーマー 三須	<b>18:50</b> ★ 骨盤リメイク 喜多	<b>18:50</b> マシン タワー 三須
<b>18:50</b> ピラティス ミニボール 1.15日 西村 8.22.29日 林	<b>18:50</b> 臨時 シルク サスペンション 三須		<b>20:00</b> マシン リフォーマー 9.16日 櫻井 2.23.30日 三須	<b>20:00</b> ピラティス 木村		<b>20:00</b> エアリアル シルク 林	
<b>20:00</b> ストレッチーズ 三須	<b>20:00</b> 臨時 マシン チェア 西村 8.22.29日クローズ				<b>20:00</b> ヨガ 喜多		

昼

昼

夜

夜

👉 土日は裏面参照

# 2025/7

## スタジオ開催レッスントイムスケジュール



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。

27日  
休館日

土 5・12・19・26 日		日 6・13・20 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	9:20 マシン10回コース 三須 6.13.20日
10:00 インスパイリング 75分 喜多 19日50分	10:00 マシン タワー 三須	10:20 ピラティス 三須	10:20 マシン リフォーマー 木村
11:30 ストレッチーズ 三須 19日クローズ	11:30 シルク サスペンション 喜多 19日代行：三須	12:40 ピラティス 林 20日クローズ	11:30 エアリアル シルク 三須
	13:50 はじめてのマシン リフォーマー 林 19日クローズ		13:50 はじめてのマシン リフォーマー 林 20日クローズ

### 【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】

★レッスンクローズについて  
 最終週の29日(火)、30日(水)、31日(木)は、代表 櫻井と同様にロリータ・サン・ミゲルのピラティス継承者のうちの一人でもあるKatya Smirnovaの再来日し、Lolita's Legacyピラティス指導者養成コースのトレーニングやワークショップの開催がございます。  
 そのため、日中のレッスンクローズが多くなっておりますので、ご注意ください。

### 【WS・養成情報】

- ・19日-21日Lolita's Legacy指導者養成コースGroupL System2-1
- ・27日-28日Lolita's Legacy指導者養成コースGroup K 最終試験
- ・29日Katya Smirnovaによる特別ワークショップ
- ・31日Katya Smirnovaによる特別ワークショップ