

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！

2025/4

火 1・8・15・22 日		水 2・9・16・23・30 日		木 3・10・17・24 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
10:20 ヨガ 喜多	29日 休館日	9:20 ポール&インスパ 2.16 日 喜多 ピラティス アーく 三須 9.23.30 日	臨時 10:20 はじめてのマシン リフォーマー 西村 9.23.30日クローズ	NEW 10:20 ピラティス 高橋	NEW 11:30 マシン リフォーマー 高橋	10:20 シルク サスペンション 喜多	
12:40★ ピラティス 1.22 日 林 8.15 日 櫻井	11:30 シルク サスペンション 喜多	10:20 骨盤リメイク 2.16 日 喜多 ストレッチーズ 9.23.30日三須	11:30 シルク サスペンション 2.16 日 喜多 9.23.30日三須		13:50 マシン10回コース リフォーマー 林 10.17.24日	11:30 インスパイリング 喜多	
	13:50 マシン スパインコレクター 林	13:50 マシン タワー 2.16 日 西村 9.23.30 日 林				12:40 ピラティス 三須	13:50 マシン チェア 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 1.15 日 西村 8.22 日 林	臨時 18:50 シルク サスペンション 三須	18:50 ピラティス 2 日 西村 9.23.30日三須 サークル 16 日 櫻井	20:00 マシンリフォーマー 2.9.23.30日 三須 16 日 櫻井	臨時 18:50 ストレッチーズ 三須	18:50 エアリアル シルク 林	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	臨時 20:00 マシン チェア 西村 8.22日クローズ			20:00 ピラティス 木村	20:00 はじめてのマシン リフォーマー 三須	20:00 ヨガ 喜多	

📌 土日は裏面参照

昼

昼

夜

夜

2025/4

 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 5・12・19・26 日		日 6・13・20・27 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	
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 タワー 木村
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  エアリアル シルク 三須
	12:40 マシン10回コース リフォーマー 三須 12.19日	12:40 ピラティス 林	
	13:50  はじめてのマシン リフォーマー 林 12日クローズ		13:50  はじめてのマシン リフォーマー 林

【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】

★水曜日：10:20 ピラティスアークが新登場！

★マシン・シルクの臨時クラス開催！

火曜日：18:50 シルクサスペンション 担当：三須

火曜日：20:00 マシン（チェア） 担当：西村

水曜日：10:20 マシン（タワー） 担当：西村

★木曜日に高橋インストラクターのレッスンがスタートします！

★日曜日：11:30 エアリアルシルクが新登場！

【WS・養成情報】