

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

# 2025/9

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 2・9・16・30 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	23日 休館日	9:20 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	臨時	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 3.17 日 喜多 ストレッチーズ 10.24 日 三須	10:20 初めてのマシン リフォーマー 西村 10.17日クローズ		11:30 マシン タワー 高橋	11:30 インスパイリング 喜多	
12:40★ ピラティス 9 日 櫻井 2.16.30 日 林		11:30 シルク サスペンション 3.17 日 喜多 10.24 日 三須	11:30 シルク サスペンション 3.17 日 喜多 10.24 日 三須			12:40 ピラティス 三須	
	13:50 マシン リフォーマー 林		13:50 マシン チェア 3.24 日 西村 10.17 日 林		13:50 マシン10回コース 林 4.11.18日		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)				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		19日18:50は特別レッスン開催！ 詳細はお知らせをご覧ください。	
18:50 ピラティス ミニボール 2 日 西村 9.16.30 日 林	18:50 シルク サスペンション 三須	18:50 ピラティス 24 日 櫻井 3.10.17日 三須	20:00 マシンリフォーマー 3 日 大前 24 日 櫻井 10.17 日 三須		18:50 マシン リフォーマー 三須	18:50★ 骨盤リメイク 喜多 19日クローズ	18:50 マシン タワー 三須 19日クローズ
20:00 ストレッチーズ 三須	20:00 マシン チェア 西村 9.16.30日クローズ			20:00 ピラティス 木村	20:00 エアリアル シルク 林	20:00 ヨガ 喜多 19日クローズ	

昼

昼

夜

夜

📍 土日は裏面参照

# 2025/9

## 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。

土 6・13・20・27 日		日 7・14・21・28 日	
マット	マシン	マット	マシン
<b>9:00</b> <b>ピラティス</b> 三須		<b>9:20</b> <b>ストレッチーズ</b> 木村 代行：林	<b>9:20</b> マシン10回コース 三須 7.14.21日
<b>10:00</b> <b>インスパイリング</b> 75分 喜多 27日 50分	<b>10:00</b> <b>マシン</b> タワー 三須	<b>10:20</b> <b>ピラティス</b> 三須	<b>10:20</b> <b>マシン</b> リフォーマー 木村 代行：林
<b>11:30</b> <b>ストレッチーズ</b> 三須 27日クローズ	<b>11:30</b> <b>シルク</b> サスペンション 喜多 27日代行：三須	<b>12:40</b> <b>ピラティス</b> 林 7.28日クローズ	<b>11:30</b> <b>エアリアル</b> シルク 三須 7日クローズ
	<b>13:50</b> はじめてのマシン リフォーマー 林 27日クローズ	<b>13:50</b> はじめてのマシン リフォーマー 林 28日クローズ	
		7日11:30は特別レッスン開催！ 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) →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】

★15周年スペシャルサーキットレッスン開催！！

①9月7日(日)11:30-13:00

シルク×はじめてのタワー (担当：三須&林)

②9月19日(金)18:50-20:20

ポール×ピラティスアーク×シルク (担当：喜多&三須&木村)

料金はどちらもマシングループ1回分！！

お得に特別な90分をぜひお楽しみください♡

### 【WS・養成情報】

- 27日-29日 Lolita's Legacy 指導者養成コース GroupM System1-1