

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。

2026/2

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 3・10・17・24 日

水 4・18・25 日

木 5・12・19・26 日

金 6・13・20・27 日

マット

マシン

10:20

ヨガ

喜多

11:30
シルク
サスペンション
喜多

12:40
ピラティス

17 日 櫻井

3.24 日 早乙女
10日：代行 三須

13:50
マシン
チェア
早乙女
10日：代行 三須

マット

マシン

10:20
骨盤リメイク
4.18 日 喜多
ストレッチーズ
25 日 三須

11:30
ポール&インスパ
4.18 日 喜多
ピラティス
アーク 三須
25 日

12:40
マシン タワー
25 日 西村
4.18 日 林

マット

マシン

10:20
ピラティス
高橋

11:30
マシン
チェア

高橋

11:30
インスピリング
喜多

12:40
ピラティス
三須

マット

マシン

10:20
シルク
サスペンション
喜多

13:50
マシン
リフォーマー 三須

18:50
ストレッチーズ
三須

18:50
マシン リフォーマー
3.17.24 日 矢田
10 日 西村

20:00
ピラティス
矢田

・17:35 林

18:50
ピラティス
18 日 櫻井 (フォーム
ローラー)
4 日 大前
25 日 三須

20:00
マシンリフォーマー
18 日 櫻井
4 日 大前
25 日 三須

18:50
マシン
リフォーマー
三須

20:00
ピラティス
吉川
26日：代行 三須

・17:35 菊田

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
ヨガ
喜多

20:00
マシン
タワー 菊田

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）

昼

夜

昼

夜

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！

土	フ・14・21・28	日	日	1・8・15・22	日
マット	マシン	マット	マット	マシン	マシン
9:00 ピラティス 菊田			9:00 ストレッচーズ 吉川		
10:00 インスパイリング 75分 喜多		10:20 マシンタワー 三須	22日：代行 矢田	10:20 ピラティス 三須	22日：代行 矢田
21日 50分		三須			
11:30 ストレッচーズ 三須	11:30 シルク サスペンション 喜多 21:代行 三須		11:30 シルク サスペンション 三須		
21日クローズ	12:40 はじめてのマシン リフォーマー 菊田 21日クローズ		12:40 はじめてのマシン リフォーマー 岡村 22日クローズ		

スタジオ開催レッスンタイムスケジュール

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。

【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】

★1月より、土曜日、日曜日の午前中のグループクラスの開始時間が
変更しております。お間違いないようご注意ください！！

- 土曜日 10:20-11:10 マシングループ
- 日曜日 9:00-9:50 マットグループ

★おススメの週替わりレッスン

水曜日の午前中は、週替わりで異なるレッスンを開催中！

- 10:20 骨盤リメイク(喜多) or ストレッচーズ(三須)
- 11:30 ポール&インスパ(喜多) or ピラティスアーク(三須)

【WS・養成情報】

- 2月21日-2月23日 Lolita's Legacy養成コース
Group M Syste2-1