

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！

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	マット	マシン	マット	マシン	マット	マシン
10:20 ヨガ 喜多		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日 休館日	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	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		11:30 マシン チェア 高橋	11:30 インスパイリング 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				13:50 マシン10回コース 高橋 12.19.26日	12:40 ピラティス 三須	13:50 マシン リフォーマー 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)							
		・ 17:35 林				・ 17:35 菊田	
18:50 ストレッチーズ 三須	18:50 臨時 マシン リフォーマー 3.17.24日 矢田 10 日 西村	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	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 ピラティス 矢田				20:00 ピラティス 吉川	20:00 エアリアル シルク 林 26日:代行 三須	20:00 ヨガ 喜多	20:00 マシン タワー 菊田

2026/2



昼

昼

夜

夜



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！

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 7・14・21・28 日		日 1・8・15・22 日	
マット	マシン	マット	マシン
9:00 ピラティス 菊田		9:00 ストレッチーズ 吉川 22日：代行 矢田	
10:00 インスパイリング 75分 喜多 21日 50分	10:20 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 吉川 22日：代行 矢田
11:30 ストレッチーズ 三須 21日クローズ	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	11:30 シルク サスペンション 三須
	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

【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 ストレッチーズ(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