

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！

2026/3

火 3・10・17・24・31 日		水 4・11・18・25 日		木 5・12・19・26 日		金 6・13・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 11.25 日 三須		10:20 ピラティス 高橋 19日: 代行 三須			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 11.25 日	12:40 マシン タワー 4 日 西村 11.18.25 日 三須		11:30 マシン チェア 高橋 19日: 代行 三須	11:30 インスパイリング 喜多	
12:40 ピラティス 10.24 日 櫻井(リング) 3.17.31 日 早乙女					13:50 マシン10回コース 高橋 5.12.26 日	12:40 ピラティス 三須	13:50 マシン リフォーマー 三須
	13:50 マシン チェア 早乙女						
						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 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 3.17.24.31 日 矢田 10 日 西村	18:50 ★ ピラティス 4.18 日 櫻井(フォームローラー) 11 日 大前 25 日 三須	20:00 マシン リフォーマー 4.18 日 櫻井 11 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 三須	20:00 ヨガ 喜多	20:00 マシン タワー 菊田

20日
休館日

昼

昼

夜

夜

2026/3

スタジオ開催レッスンタイムスケジュール



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 7・14・21・28 日		日 1・8・15・22・29 日	
マット	マシン	マット	マシン
9:00 ピラティス 菊田 14.21日：代行 矢田		9:00 ストレッチーズ 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	10:20 ピラティス 三須	10:20 マシン リフォーマー 吉川
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 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 14.21日：代行 矢田	12:40 はじめてのマシン リフォーマー 岡村	

【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】

★3月より、三須のレッスンが増えました！
引き続きご参加お待ちしております。

- ・水曜日 12:40-13:30 マシングループ
- ・木曜日 20:00-20:50 エアリアルシルク

★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】

- ・3月20日 コアを活性化し、全身の繋がりを高める”ピラティスリング”
※スタジオ休館日