

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。

2026/1

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 6・13・20・26 日

マット

10:20

ヨガ

喜多

12:40

ピラティス

6.20.27日 櫻井

13日 早乙女

マシン

11:30

シルク

サスペンション
喜多

マシン
チェア

早乙女

水 7・14・21・28 日

マット

10:20

骨盤リメイク

7.21 日 喜多

ストレッチーズ

14.28 日 三須

11:30

ポール&インスパ

7.21 日 喜多

ピラティス

アーク 三須

14.28 日

マシン
チェア

12:40

マシン タワー

21 日 西村

7.14.28 日 林

木 8・15・22・29 日

マット

10:20

ピラティス

高橋

11:30

マシン

チェア

金 9・16・23・30 日

マット

マシン

10:20

シルク

サスペンション
喜多

11:30

インスパイリング

喜多

12:40

ピラティス

三須

30日クローズ

マシン
リフォーマー

三須
30日クローズ

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

18:50

ストレッチーズ

三須

18:50 臨時

マシン リフォーマー

6.13.26日 矢田

20 日 西村

20:00

マシンリフォーマー

7.21 日 櫻井

14 日 大前

28 日 三須

20:00

ピラティス

吉川

20:00

ピラティス

矢田

・17:50 菊田

18:50

マシン

リフォーマー

三須

18:50 臨時

シルク

サスペンション

三須

30日クローズ

20:00

ヨガ

喜多

20:00

マシン

タワー 菊田

昼

昼

夜

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！

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。

土 10・17・24・31 日	日 11・18・25 日
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
10:00 インスパイリング 75分 喜多	10:20 マシンタワー 三須
11:30 ストレッチーズ 三須 31日クロース	11:30  シルク サスペンション 喜多 31:代行 三須
12:40 はじめてのマシン リフォーマー 菊田	10:20 ピラティス 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 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】

★土曜日、日曜日の午前中のグループクラスの開始時間に
変更がございます。

- 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

お間違いのないようご注意ください！！

★冬季休業のため1月4日(日)までお休みをいただきます。

※1月5日(月)は休館日となります。

【WS・養成情報】

- 1月30日-2月2日 Lolita's Legacy養成コース
Group M Mat1