

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

2025/5

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 13・20・27 日		水 7・14・21・28 日		木 1・8・15・22・29 日		金 2・9・16・23・30 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	6日 休館日	9:20 ポール&インスパ 7.21 日 喜多 ピラティス アーく 三須 14.28 日	10:20 初めてのマシン リフォーマー 西村 7.14.28日クローズ 11:30 シルク サスペンション 7.21 日 喜多 14.28 日 三須	10:20 ピラティス 高橋	11:30 NEW インスト ラクター マシン リフォーマー 高橋	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 林 ※5月は櫻井のレッスンが ありません	11:30 シルク サスペンション 喜多 13:50 マシン スパインコレクター 林	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 シルク サスペンション 7.21 日 喜多 14.28 日 三須 13:50 マシン タワー 21 日 西村 7.14.28 日 林	12:40 ピラティス 三須	13:50 NEW インスト ラクター マシン10回コース リフォーマー 林 1.8.15.22.29日	12:40 ピラティス 三須	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） ・17:50 林		・17:50 林		1日18:50はGW特別レッスン開催！ 詳しい内容はお知らせをご覧ください。			
18:50 ピラティス ミニボール 20 日 西村 13.27 日 林	18:50 シルク サスペンション 三須 臨時	18:50 ピラティス 21 日 西村 7.14.28日三須 ※5月は櫻井のレッスンが ありません	20:00 マシンリフォーマー 三須 ※5月は櫻井のレッスンが ありません	18:50 ストレッチーズ 三須 臨時 15日代行：喜多 インスパイリング	18:50 エアリアル シルク 林 1日クローズ 20:00 はじめてのマシン リフォーマー 三須 15日クローズ	18:50★ 骨盤リメイク 喜多	18:50 マシン タワー 三須
20:00 ストレッチーズ 三須	20:00 マシン チェア 西村 臨時 13.27日クローズ			20:00 ピラティス 木村			20:00 ヨガ 喜多

📌 土日は裏面参照

昼

昼

夜

夜

2025/5

 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нта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 3・10・17・24・31 日		日 4・11・18・25 日	
マット	マシン	マット	マシン
9:00 ピラティス 三須		9:20 ストレッチーズ 木村 4日のみ9:00スタート	
10:00 インスパイリング 75分 喜多 3日のみ50分	10:00 マシン リフォーマー 三須 3日クローズ	10:20 ピラティス 三須 4日のみ10:00スタート	10:20 マシン タワー 木村 4日クローズ
11:30 ストレッチーズ 三須 3日クローズ	11:30  シルク サスペンション 3日クローズ 喜多	11:30  エアリアル シルク 三須 4日クローズ	
	12:40 マシン10回コース リフォーマー 三須 10.17.24.31日	12:40 ピラティス 林 4日クローズ	
	13:50  はじめてのマシン リフォーマー 林 3日クローズ	13:50  はじめてのマシン リフォーマー 林 4.11日クローズ	
11日13:50はGW特別レッスン開催！ 詳しい内容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】

★GW特別営業について

3日(土)、4日(日)は午前中マット、プライベートレッスンのみ営業
6日(火)は休業

★GW Specialレッスン開催！リフォーマー&チェアサーキット

◆5/1 (木)18:50～19:40 担当：三須&木村

◆5/11(日)13:50～14:40 担当：林&三須

※ご予約方法は通常マシングループクラスの該当時間をご予約ください！

★GW 特別レコーディングクラス

5/2(金)のレコーディングクラスは、過去に配信した**代表 櫻井の「ピラティス(サークル)」**クラス5本を5月31日まで視聴いただけます！！

【WS・養成情報】

★3日～6日 Lolita's Legacy指導者養成コース Group Mマット1-1