

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 6・13・20・27 日		水 7・14・21・28 日		木 8・15・22・29 日		金 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		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		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 7.21 日 喜多 ピラティス アーク 三須 14.28 日	12:40 マシン タワー 21 日 西村 7.14.28 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 6.20.27日 櫻井 13日 早乙女						12:40 ピラティス 三須 30日クローズ	
	13:50 マシン チェア 早乙女				13:50 マシン10回コース 高橋 8.15.22.29日		13:50 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				・ 17:50 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 6.13.26日 矢田 20 日 西村	18:50 ★ ピラティス 7.21 日 櫻井 (フォームローラー) 14 日 大前 28 日 三須	20:00 マシン リフォーマー 7.21 日 櫻井 14 日 大前 28 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 30日クローズ
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	20:00 ヨガ 喜多	20:00 マシン タワー 菊田

2026/1



昼

昼

夜

夜

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！

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 10・17・24・31 日		日 11・18・25 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	
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
31日 50分			
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	
31日クローズ	31:代行 三須		
	12:40  はじめてのマシン リフォーマー 菊田	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】

★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