

# 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！

# 2024/3

火 5・12・19・26 日		水 6・13・27 日		木 7・14・21・28 日		金 1・8・15・22・29日	
マット	特別	マット	特別	マット	特別	マット	特別
10:20 ヨガ 喜多		10:20 ヤムナ 13.27日 鈴木 ピラティス 6日 林		10:20 ピラティス 来田			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 シルク サスペンション 13.27日 鈴木 6日 林		11:30 マシン タワー 来田	11:30 インスパイリング 喜多	
12:40 ピラティス サークル 19.26日 櫻井 5.12日 林		12:40 ヨガホイール 13.27日 鈴木 ストレッチズ 6日 林				12:40 ピラティス 林	
	13:50 マシン チェアー 林		13:50 ★ マシン リフォーマー 櫻井 27日 6.13日クローズ				

昼

昼

### ウェルカムマシンクラス開催スケジュール (マシンクラスはじめての方専用)

・16:50 三須		・17:50 三須		・13:50 林 ・20:00 三須		・13:50 林	
18:50 ピラティス ミニボール 木村	18:50 臨時 ピラティス 林	6.27日 18:50 ★ ピラティス ミニボール 櫻井	13日 18:50 ★ ピラティス 三須	18:50 臨時 ピラティス 三須	18:50 エアリアル シルク 林	18:50 ★ 骨盤リメイク 喜多	18:50 📍 はじめてのマシン リフォーマー 林
20:00 ストレッチズ 三須		18:50 臨時 ピラティス三須		20:00 ピラティス 木村		20:00 ヨガ 喜多	
		20:00 マシン チェアー 櫻井	20:00 シルク サスペンション 三須				

夜

夜

📍 土日は裏面参照

# 2024/3

 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。

土 2・9・16・23・30 日		日 3・10・17・24・31 日	
マット	特別	マット	特別
9:20 朝ピラティス 40分 三須		9:20 ストレッチーズ 木村	
10:00 インスパイリング 75分 喜多 ※23日50分	10:20 マシン リフォーマー 三須	10:20 ピラティス 三須	10:20 マシン タワー 木村
11:30 ストレッチーズ 三須 23日クローズ	11:30  シルク サスペンション 喜多 23日代行三須	17日代行林	11:30  シルク サスペンション 三須 3日クローズ 17日代行林
		12:40 ピラティス 林 3.17.24日クローズ	13:50  はじめてのマシン リフォーマー 林 3.17.24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) →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】

- ・3/20(水)は祝日の為、休館日とさせていただきます。
- ・**ウェルカムマシニングクラス毎日開催中!**  
スタジオ会員様もお一人様3回まで受講可能です。  
マシンレッスン初参加の方やお久しぶりの方におススメ!  
皆様のご参加をお待ちしております。

### 【WS・養成情報】

- ★SilkSuspension Fundamentals I, II(レベル1)指導者養成コース  
・3/3(日)～3/4(月)
- ★Lolita's Legacy™指導者養成コース  
・3/23(土)～3/25(月) GroupJ System2-1

### ウェルカムマシニングクラス開催スケジュール (マシニングクラスはじめての方専用)

・12:40 三須  
23日クローズ

・11:30 林  
3.17.24日クローズ