

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

2025/8

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 5・19・26 12日 休館日		水 6・20・27 13日 休館日		木 7・21・28 14日 休館日		金 1・8・15・22・29 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		9:20 ポール&インスパ 6.20 日 喜多 ピラティス アーキ 27 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	10:20 骨盤リメイク 6.20 日 喜多 ストレッチーズ 27 日 三須	10:20 初めてのマシン リフォーマー 西村 6.20日クローズ		11:30 マシン タワー 高橋	11:30 インスパイリング 喜多	
12:40★ ピラティス 26 日 櫻井 5.19 日 林			11:30 シルク サスペンション 6.20 日 喜多 27 日 三須			12:40 ピラティス 三須	
	13:50 マシン リフォーマー 林		13:50 マシン チェア 27 日 西村 6.20 日 林		13:50 マシン10回コース 7.21.28日 林		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 27日クローズ		・ 17:50 林			
18:50 ピラティス ミニボール 26 日 西村 5.19 日 林	18:50 シルク サスペンション 三須	18:50 ピラティス 27 日 櫻井 6.20 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 マシン タワー 三須
	20:00 マシン チェア 西村 5.19日クローズ		20:00 マシンリフォーマー 27 日 櫻井 6.20 日 三須	20:00 ピラティス 木村	20:00 エアリアル シルク 林	20:00 ヨガ 喜多	

昼

昼

夜

夜

📍 土日は裏面参照

代行：林 代行：三須

2025/8

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 2・9・16・23・30日		日 3・10・17・24・31日	
マット	マシン	マット	マシン
9:00 ピラティス 三須 2日代行：喜多 ヨガ		9:20 ストレッチーズ 木村 代行：林	9:20 マシン10回コース 三須 3.10.24.31日
10:00 インスパイリング 75分 喜多 16日 50分 代行：林 ミニボールピラティス	10:00 マシン タワー 三須 2日クローズ	10:20 ピラティス 三須	10:20 マシン リフォーマー 木村 代行：林
11:30 ストレッチーズ 三須 2日クローズ	11:30 シルク サスペンション 喜多 16日代行：林	12:40 ピラティス 林	11:30 エアリアル シルク 三須
	13:50 はじめてのマシン リフォーマー 林 2日クローズ		13:50 はじめてのマシン リフォーマー 林

【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】

★夏季休業について

8月11日(月)～8月14日(木)は夏季休業のため、全てのレッスンがクローズとなります。

8月10日(日)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(ミニボール)」クラス5本を特別配信いたします！

★おすすめクラス

水曜日の午前中クラスは、週替わりレッスン！！

9:20→ポール&インスパ：喜多、ピラティスアーク：三須

10:20→骨盤リメイク：喜多、ストレッチーズ：三須