

# 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。

# 2025/6

📍 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 3・10・17・24 日		水 4・11・18・25 日		木 5・12・19・26 日		金 6・13・20・27 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 4.18 日 喜多 ピラティス アーク 三須 11.25 日		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 4.18 日 喜多 ストレッチーズ 11.25 日 三須	10:20 初めてのマシン リフォーマー 西村 4日クローズ		11:30 マシン リフォーマー 高橋	11:30 インスパイリング 喜多	
12:40★ ピラティス 櫻井			11:30 シルク サスペンション 4.18 日 喜多 11.25 日 三須			12:40 ピラティス 三須	
	13:50 マシン スパインコレクター 林		13:50 マシン タワー 11.18.25日 西村 4 日 林		13:50 マシン10回コース リフォーマー 林 5.12日		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					
18:50 ピラティス ミニボール 10.17.24日 西村 3 日 林	18:50 シルク サスペンション 三須	18:50 ピラティス 4.11 日 櫻井 18.25 日 西村		18:50 ストレッチーズ 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 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 3日クローズ		20:00 マシンリフォーマー 4.11 日 櫻井 18.25 日 三須	20:00 ピラティス 木村	20:00 初めてのマシン リフォーマー 三須	20:00 ヨガ 喜多	

昼

昼

夜

夜

📍 土日は裏面参照

# 2025/6

## 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 7・14・21・28 日		日 1・8・15・22・29 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	
10:00 インスパイリング 75分 喜多	10:00 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	11:30 シルク サスペンション 喜多		11:30 エアリアル シルク 三須 1日クローズ
	12:40 マシン10回コース リフォーマー 三須 7.14.21.28日	12:40 ピラティス 林 1日クローズ	
	13:50 はじめてのマシン リフォーマー 林 14日クローズ	13:50 はじめてのマシン リフォーマー 林 1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】

★おススメのクラス

水曜日のツールを使った週替わりレッスン！開催日要チェック！！

9:20～ ポール&インスパイリング 担当：喜多

9:20～ ピラティスアーク 担当：三須

10:20～ 骨盤リメイク 担当：喜多

10:20～ ストレッチーズ 担当：三須

### 【WS・養成情報】

★1日～2日 シルクサスペンション指導者養成コース レベル1

★15日 Lolita's Legacy指導者養成コース Group K 最終筆記試験