

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。

2026/2

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

マット

10:20

ヨガ

喜多

12:40  
ピラティス

17 日 櫻井

3.24 日 早乙女  
10日：代行 三須

水 4・18・25 日

マット

10:20

骨盤リメイク  
4.18 日 喜多  
ストレッチーズ  
25 日 三須

11:30

シルク

サスペンション

喜多

12:40  
ピラティス  
アーク

25 日 三須

13:50

マシン

チェア

早乙女

10日：代行 三須

木 5・12・19・26 日

マット

10:20

ピラティス  
高橋

11:30

マシン

チェア

高橋

13:50

マシン10回コース

高橋

12.19.26日

金 6・13・20・27 日

マット

10:20

シルク  
サスペンション  
喜多

11:30

インスペイリング

喜多

12:40  
ピラティス  
三須

13:50

マシン

リフォーマー

三須

夜

・17:35 林

18:50  
ストレッチーズ  
三須

18:50 臨時  
マシン リフォーマー  
3.17.24日 矢田  
10 日 西村

20:00  
ピラティス  
矢田

・17:35 林

18:50 ★  
ピラティス  
18 日 櫻井 (フォーム ローラー)  
4 日 大前  
25 日 三須

20:00  
マシンリフォーマー  
18 日 櫻井  
4 日 大前  
26 日 三須

・17:35 菊田

18:50  
マシン  
リフォーマー  
三須

20:00  
ピラティス  
吉川

20:00  
エアリアル  
シルク  
林

26日：代行 三須

・17:35 菊田

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

20:00  
ヨガ  
喜多

20:00  
マシン  
タワー  
菊田

夜

# 2026/2

 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タイムスケジュール

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	フ・14・21・28	日	日	1・8・15・22	日
マット	マシン	マット	マット	マシン	マシン
<b>9:00</b> ピラティス 菊田		<b>9:00</b> ストレッチーズ 吉川			
<b>10:00</b> インスパイリング 75分 喜多		<b>10:20</b> マシンタワー 三須	<b>10:20</b> ピラティス 三須	<b>10:20</b> マシンリフォーマー 吉川	
21日 50分		22日：代行 矢田	22日：代行 矢田	22日：代行 矢田	
<b>11:30</b> ストレッチーズ 三須	<b>11:30</b> シルク サスペンション 喜多 21:代行 三須	<b>12:40</b> はじめてのマシン リフォーマー 菊田 21日クローズ	<b>11:30</b> シルク サスペンション 三須	<b>12:40</b> はじめてのマシン リフォーマー 岡村 22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→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】

★1月より、土曜日、日曜日の午前中のグループクラスの開始時間が  
変更しております。お間違いないようご注意ください！！

- 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

### ★おススメの週替わりレッスン

水曜日の午前中は、週替わりで異なるレッスンを開催中！

- 10:20 骨盤リメイク(喜多) or ストレッチーズ(三須)
- 11:30 ポール&インスパ(喜多) or ピラティスアーク(三須)

### 【WS・養成情報】

- 2月21日-2月23日 Lolita's Legacy養成コース  
Group M Syste2-1