

# PILATES BODY STUDIO スタジオ開催レッスントイムスケジュール

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 3・10・17・24 日		水 4・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
<b>10:20</b> ヨガ 喜多		<b>10:20</b> 骨盤リメイク 4.18 日 喜多 ストレッチーズ 25 日 三須	11日 休館日	<b>10:20</b> ピラティス 高橋			<b>10:20</b> シルク サスペンション 喜多
	<b>11:30</b> シルク サスペンション 喜多	<b>11:30</b> ポール&インスパ 4.18 日 喜多 ピラティス アーク 三須 25 日	<b>12:40</b> マシン タワー 25 日 西村 4.18 日 林		<b>11:30</b> マシン チェア 高橋	<b>11:30</b> インスパイリング 喜多	
<b>12:40</b> ピラティス 17 日 櫻井 3.24 日 早乙女 10日:代行 三須	<b>13:50</b> マシン チェア 早乙女 10日:代行 三須				<b>13:50</b> マシン10回コース 高橋 12.19.26日	<b>12:40</b> ピラティス 三須	<b>13:50</b> マシン リフォーマー 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)							
		・ 17:35 林				・ 17:35 菊田	
<b>18:50</b> ストレッチーズ 三須	<b>18:50</b> 臨時 マシン リフォーマー 3.17.24日 矢田 10 日 西村	<b>18:50</b> ★ 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			<b>18:50</b> マシン リフォーマー 三須	<b>18:50</b> ★ 骨盤リメイク 喜多	<b>18:50</b> 臨時 シルク サスペンション 三須
<b>20:00</b> ピラティス 矢田				<b>20:00</b> ピラティス 吉川	<b>20:00</b> エアリアル シルク 林 26日:代行 三須	<b>20:00</b> ヨガ 喜多	<b>20:00</b> マシン タワー 菊田

昼



昼

夜

夜

2026/2




# 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 7・14・21・28 日		日 1・8・15・22 日	
マット	マシン	マット	マシン
<b>9:00</b> <b>ピラティス</b> 菊田		<b>9:00</b> <b>ストレッチーズ</b> 吉川 22日：代行 矢田	
<b>10:00</b> <b>インスパイリング</b> <b>75分</b> 喜多 21日 50分	<b>10:20</b> <b>マシン</b> タワー 三須	<b>10:20</b> <b>ピラティス</b> 三須	<b>10:20</b> <b>マシン</b> リフォーマー 吉川 22日：代行 矢田
<b>11:30</b> <b>ストレッチーズ</b> 三須 21日クローズ	<b>11:30</b>  <b>シルク</b> <b>サスペンション</b> 喜多 21:代行 三須	<b>11:30</b> <b>シルク</b> <b>サスペンション</b> 三須	<b>11:30</b> <b>シルク</b> <b>サスペンション</b> 三須
	<b>12:40</b>  <b>はじめてのマシン</b> <b>リフォーマー</b> 菊田 21日クローズ		<b>12:40</b>  <b>はじめてのマシン</b> <b>リフォーマー</b> 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