

1月プライベートレッスン予約枠

	火曜日						水曜日						木曜日						金曜日						土曜日						日曜日																	
	担当者	6	13	20	27		担当者	7	14	21	28		担当者	8	15	22	29		担当者	9	16	23	30		担当者	10	17	24	31		担当者	11	18	25														
9:00-9:55	早乙女		●	●	●		三須	●	●	●	●		三須	●	●	●	●								三須	●	●		●		三須	●	●	●														
							西村			●															矢田	●	●		●																			
10:20-11:15	早乙女	●	●	●	●		三須	●		●			三須	●	●	●	●								菊田	●	●	●	●																			
																									矢田	●	●	●	●																			
11:30-12:25	早乙女	●	●	●	●		三須	●		●			三須	●	●	●	●		木村		●		●		菊田	●	●	●	●		岡村	●	●	●														
																								矢田	●	●	●	●																				
12:40-13:35	早乙女	●		●	●		三須	●	●	●	●		三須	●		●	●		喜多	●	●	●	●		喜多	●	●	●			三須	●	●	●														
													高橋	●	●	●	●		三須				●		三須	●	●	●	●																			
13:50-14:45	西村			●			三須	●	●	●	●								三須				●		三須	●	●	●	●		三須	●		●														
																								菊田	●	●	●	●			岡村	●	●	●														
																															吉川	●	●	●														
15:05-16:00	早乙女	●	●	●	●		三須	●	●	●	●		吉川	●	●	●	●		三須	●	●	●			三須	●	●	●			三須	●	●	●														
							西村			●															菊田	●	●	●			岡村	●	●	●														
																															吉川	●	●	●														
16:20-17:15	西村			●			三須	●	●	●	●		三須	●	●	●	●		三須	●	●	●	●		三須	●	●	●	●		三須	●	●	●														
							大前		●				吉川	●	●	●	●								菊田	●	●	●	●		岡村	●	●	●														
																															吉川	●	●	●														
17:35-18:30	三須	●	●	●	●		三須	●	●	●	●		木村	●	●	●	●		喜多	●	●	●	●																									
							大前		●				三須	●	●	●	●		三須	●	●	●	●																									
18:50-19:45							三須	●	●	●			木村	●	●	●	●		菊田	●	●	●	●																									
																			三須				●																									
20:00-20:55	三須	●	●	●	●		三須	●	●	●			三須	●	●	●	●		三須	●	●	●	●																									

※●がレッスン開催枠。空白の日程はクローズ。

[担当インストラクターとレッスン内容]

- ・ピラティス：木村、早乙女、三須、高橋、菊田、岡村、吉川、矢田
- ・シルクサスペンション：喜田、木村、早乙女、三須、高橋、岡村、矢田
- ・骨盤調整/骨格矯正：喜田

【お知らせ】

★午前中、夜の枠は、グループレッスン同時開催のためスタジオが賑やかです。静かな空間でレッスンを受講されたい方は、14時台～17時台のレッスンがおすすめです。

★2025年12月より男性インストラクターの矢田 千宏(ヤダチヒロ)、また、吉川、菊田の担当枠を追加いたしました。
ぜひご参加ください。

★冬季休業のため1月4日(日)までお休みをいただきます。
※1月5日(月)は休館日となります。

【養成・ワークショップ情報】
★1月30日-2月2日 Lolita’s Legacy養成コース Group M Mat1

2月 プライベートレッスン予約枠

	火曜日						水曜日						木曜日						金曜日						土曜日						日曜日																	
	担当者	3	10	17	24		担当者	4	11	18	25		担当者	5	12	19	26		担当者	6	13	20	27		担当者	7	14	21	28		担当者	8	15	22														
9:00-9:55	早乙女	●		●	●		三須	●		●	●		三須	●	●	●	●								三須	●	●	●	●		三須	●	●	●														
							西村																		矢田	●	●	●	●																			
10:20-11:15	早乙女	●		●	●		三須	●		●			三須	●	●	●	●								菊田	●	●	●	●																			
																									矢田	●	●	●	●																			
11:30-12:25	早乙女	●		●	●		三須	●		●			三須	●	●	●	●		木村			●			菊田	●	●	●	●		岡村	●	●	●														
																								矢田	●	●	●	●																				
12:40-13:35	早乙女			●			三須	●		●	●		三須		●	●	●		喜多	●	●	●	●		喜多	●	●		●		三須	●	●	●														
													高橋		●	●	●								三須	●	●	●	●																			
13:50-14:45	西村		●	●			三須	●		●	●														三須	●	●	●	●		三須	●	●	●														
																								菊田	●	●	●	●		岡村	●	●	●															
15:05-16:00	早乙女			●			三須	●		●	●		吉川	●	●	●	●		三須	●	●	●	●		三須	●	●		●		三須	●	●															
							西村				●														菊田	●	●		●		岡村	●	●															
16:20-17:15	西村		●	●			三須	●		●	●		三須	●	●	●	●		三須	●	●	●	●		三須	●	●	●	●		三須	●	●	●														
							大前	●					吉川	●	●	●	●								菊田	●	●	●	●		岡村	●	●	●														
17:35-18:30	三須	●	●	●	●		三須	●		●	●		木村	●	●	●			喜多	●	●	●	●																									
							大前	●					三須	●	●	●	●		三須	●	●	●	●																									
18:50-19:45							三須	●		●			木村	●	●	●			菊田	●	●	●	●																									
20:00-20:55	三須	●	●	●	●		三須	●		●			三須	●	●	●	●		三須	●	●	●	●																									

※●がレッスン開催枠。空白の日程はクローズ。

[担当インストラクターとレッスン内容]

- ・ピラティス：木村、早乙女、三須、高橋、菊田、岡村、吉川、矢田
- ・シルクサスペンション：喜多、木村、早乙女、三須、高橋、岡村、矢田
- ・骨盤調整/骨格矯正：喜田

【お知らせ】

★午前中、夜の枠は、グループレッスン同時開催のためスタジオが賑やかです。静かな空間でレッスンを受講されたい方は、14時台～17時台のレッスンがおすすめです。

★男性インストラクターの岡村 信志(オカムラノブユキ)、矢田 千宏(ヤダチヒロ)のレッスンも大変おすすめです！ぜひご参加ください。

【養成・ワークショップ情報】

★2月21-2月23日 Lolita's Legacy養成コース Group M System2-1