

# 2023年4月タイムテーブル

## 通常スタジオ会員様

緑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配信も実施いたします。スタジオでも、ご自宅でも受講して頂けます。

# PILATES BODY STUDIO

グループレッスン 50分間

火		水		木		金		土		日	
4.11.18.25		5.12.19.26		6.13.20.27		7.14.21.28		1.8.15.22		2.9.16.23.30	
マット	特別	マット	特別	マット	特別	マット	特別	マット	特別	マット	特別
<p>[クラス名補足] マシン:ピラテスマシンクラス / リフォーマー:ピラテスマシンの名前 / シルク:SilkSuspension™(シルクサスペンション) / バンジー:直径1mありますゴムバンドを2本利用します。</p> <p>[レッスン強度] 📺:入門クラス。体力に自信がない方、初めての方も安心! ★:基礎クラス。分かりやすい丁寧なレッスン! ★★: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!</p>											
10:20 📺 骨盤リズムを整える ヨガ 喜多	11:30 シルク 喜多	11:30 ★ ヤムナ 鈴木	11:30 ★ チェアー 渡辺	10:20 📺 シルク 鈴木	10:20 📺 身体の奥から動く ピラティス 渡辺	11:30 ★ 背面を意識 インスパイリング 喜多	10:20 エアリアル シルク 林	9:00 1.15日のみ 朝ヨガ 喜多	10:00 ★ 背面を意識 インスパイリング 75分 喜多 15日 50分	10:20 ★ 8.22日のみ リフォーマー 戸村	9:20 📺 はじめての ピラティス 木村
12:40★ ピラティス基礎 櫻井	13:50★★ タワー 森野 11日クローズ	12:40★~★★ ヨガホイール 鈴木	13:50★~★★ リフォーマー 櫻井 19日クローズ	14:50★ レコーディング 約24時間視聴可 水曜日18:50 火曜日18:50	14:50★~★★ レコーディング 約24時間視聴可 水曜日18:50 火曜日18:50	11:30 ★ 背面を意識 インスパイリング 喜多	10:00 ★ 背面を意識 インスパイリング 75分 喜多 15日 50分	12:40 ストレッチーズ 林 15日クローズ	11:30 📺 シルク 喜多 15日11:00スタート	10:20 ★ ピラティス ストレッチーズ 三須	10:20 ★★ チェアー 木村
18:50★ ミニボール ピラティス 木村	5.12日 18:50★~★★ ピラティス 櫻井	19.26日 18:50 📺 シルク 鈴木	18:50 シルク 林	20:00★ お腹の奥から呼吸 ピラティス 木村	20:00★ 骨盤リズムを 整える ヨガ 喜多	18:50 📺 はじめての リフォーマー 木村	18:50★~★★ 基礎& 活動代謝アップ 骨盤リメイク 喜多	9:00 1.15日のみ 朝ヨガ 喜多	10:00 ★ 背面を意識 インスパイリング 75分 喜多 15日 50分	10:20 ★ ピラティス ストレッチーズ 三須	10:20 ★★ チェアー 木村
20:00 ★ ストレッチーズ 三須	5.12日 20:00 📺 リフォーマー 櫻井	19.26日 20:00 ヤムナ 鈴木	20:00★ 骨盤リズムを 整える ヨガ 喜多	20:00★ 骨盤リズムを 整える ヨガ 喜多	20:00★ 骨盤リズムを 整える ヨガ 喜多	18:50 📺 はじめての リフォーマー 木村	18:50★~★★ 基礎& 活動代謝アップ 骨盤リメイク 喜多	9:00 1.15日のみ 朝ヨガ 喜多	10:00 ★ 背面を意識 インスパイリング 75分 喜多 15日 50分	10:20 ★ ピラティス ストレッチーズ 三須	10:20 ★★ チェアー 木村

**★おすすめClass★**

- ・毎週木曜日10:20~ ピラティス 担当:渡辺
- 11:30~ マシン 担当:渡辺
- ・毎週土曜日10:20~ マシン(8.22日) 担当:戸村

**★お知らせ★**

- ・下記日程は、日替わりレッスンとなります。
- 《 水曜日18:50、20:00 》
- ・土曜日9:00のレッスンは1.15日のみ開催します。
- ・29日(土)は祝日の為、お休みとさせていただきます。

**★WS-養成情報★**

Lolita'sLegacy™指導者養成コース

4/15~17(土~月) GroupI System1-1

4/28~5/1(金~月) GroupJ MatSystem1

マシン体験  
レッスン可