

PILATES BODY STUDIO スタジオ開催レッスンタイムスケジュール

2024/5

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 7・14・21・28 日 | | 水 1・8・15・22・29 日 | | 木 2・9・16・23・30 日 | | 金 17・24・31 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 | | 10:20 ヤムナ 8.15 日 鈴木 ピラティス 1.22.29 日 三須 | | 10:20 ピラティス 来田 | | | 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 | | 11:30 シルク サスペンション 8.15 日 鈴木 1.22.29 日 三須 | | 11:30 マシン リフォーマー 来田 | | 11:30 インスパイリング 喜多 |
| 12:40★ ピラティス 28 日 櫻井 21 日 林 インスパイリング 7.14 日 喜多 | | 12:40 ヨガホイール 8.15 日 鈴木 ストレッチーズ 1.22.29 日 林 | | | | | 12:40 ピラティス 三須 |
| | 13:50 マシン10回コース はじめての人の向け 林 | | 13:50 マシン タワー 8日クローズ 三須 | ※5月のみ 櫻井のレッスンの 開催はございません。 | | | 13:50 マシン チェアー 林 |
| ウェルカムマシニングクラス開催スケジュール (マシニングクラスはじめての方専用) | | | | | | | |
| ・16:50 三須 7.14日クローズ | | ・17:50 三須 8日クローズ | | ・13:50 林 9日クローズ ・17:50 三須 9日クローズ | | | |
| 18:50 ピラティス ミニボール 木村 | | 18:50 ピラティス 22 日 櫻井 1.15.29 日 三須 | 20:00 マシン リフォーマー 22 日 櫻井 | 18:50 ストレッチーズ 9日代行木村 三須 | | 18:50★ 骨盤リメイク 喜多 | 18:50📍 はじめてのマシン リフォーマー 林 |
| 20:00 ストレッチーズ 21.28 日 三須 インスパイリング 7.14 日 喜多 | | | はじめてのマシン リフォーマー 📍 1.15.29 日 8日代行来田 三須 | 20:00 ピラティス 木村 | 20:00 エアリアル シルク 9日代行喜多 林 シルクサスペンション | | |
| | | | | | 20:00 シルク サスペンション 9日クローズ 三須 | 20:00 ヨガ 喜多 | |

5/3(金) レッスン開催内容
 【10:00~10:50】
 ①ピラティス 担当:三須
 ②シルクサスペンション 担当:喜多
 【11:00~11:50】
 ①インスパイリング 担当:喜多
 ②マシン チェアー 担当:三須

📍土日は裏面参照



昼

昼

夜

夜

2024/5

 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

**PILATES
BODY
STUDIO**

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 4・18・25 日 | | 日 5・19・26 日 | |
|-----------------------------|---|---|---|
| マット | マシン | マット | マシン |
| 9:20 朝ピラティス 40分 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 | 10:20 マシン タワー 三須 | 10:20 ピラティス 三須 | 10:20 マシン リフォーマー 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  シルク サスペンション 19日クローズ 三須 | |
| | 12:40 マシン10回コース はじめての人向け 三須 | 12:40 ピラティス 19日クローズ 林 | |
| | | | 13:50  はじめてのマシン リフォーマー 19日クローズ 林 |

【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】

- ・GWは3(金)～5(日)通常営業、翌週の10(金)～12日(日)を休業日とさせていただきます。よろしくお願いいたします。

【WS・養成情報】

- ★SilkSuspension Challenges I、II (レベル3)指導者養成コース
・5/19(日)-20(月)

【いつでもピラティス！5月よりスタート！！】

毎月5日にメールにて配信！4つのレコーディングしたクラスを1か月間、いつでも見放題で配信をいたします！

代表櫻井のレッスンをメインに、多彩な内容でお届け♪

さらに5月はスタジオ休館日が長くなりますので、昨年大好評だった代表 櫻井の「タオルを使ったピラティス」も追加で特別配信いたします！！ぜひ、いろいろなレッスンに取り組んでみてください。

- ★この特典はオンラインフリー会員、スタジオフリー会員、定額パーソナル会員の方限定となります。

会員区分変更を迷われている方は、ぜひこの機会にご検討ください。