

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

2024/12

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・11・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
10:20 ヨガ 喜多 17日クローズ	11:30 シルク サスペンション 喜多 17日クローズ	10:20 ヤムナ 4日 鈴木 ピラティス 11.25日 三須 ポール&インスパ 18日 喜多	11:30 シルク サスペンション 4日 鈴木 11.25日 三須 18日 喜多	10:20 ピラティス 木曜担当 インストラクター 5.26日 西村 12日 奥村 19日 大前	11:30 マシン チェア 12:40 シルク サスペンション 5.26日クローズ 13:50 マシン スパインコレクター 林	11:30 インスパイリング 喜多 12:40 ピラティス 三須 20日代行:喜多 骨盤リメイク	10:20 シルク サスペンション 喜多 13:50 マシン リフォーマー 三須 20日クローズ
12:40★ ピラティス 櫻井 17日クローズ	13:50 マシン タワー 林 17日クローズ	12:40 ヨガホイール 4日 鈴木 ストレッチーズ 11.25日 三須 骨盤リメイク 18日 喜多	13:50 NEW! マシン リフォーマー 西村	12月から にしむら きらな 西村 輝奈 先生の レッスンが スタートします!			
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)							
・17:50 三須 17日クローズ		・17:50 三須 4.18日クローズ		・17:50 三須			
18:50 ピラティス ミニボール 木村		18:50 ピラティス サークル 4日 櫻井 11.18.25日 西村 NEW!	20:00 マシン チェア 4日 櫻井 11.18.25日 西村 NEW!	18:50 ストレッチーズ 三須 20:00 ピラティス 木村 12日代行:林	18:50 エアリアル シルク 林 20:00 はじめてのマシン リフォーマー 三須	18:50★ 骨盤リメイク 喜多 20:00 ヨガ 喜多	18:50 マシン リフォーマー 三須 20日クローズ

昼

昼

夜



夜

👉土日は裏面参照


2024/12

スタジオ開催レッスンタイムスケジュール

**PILATES
BODY
STUDIO**

-  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！

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 7・14・21・28 日		日 1・8・22・29 日	
マット	マシン	マット	マシン
9:00 朝ピラティス 三須	 時間変更	9:20 ストレッチーズ 木村	15日 休館日
10:00 インスパイリング 75分 喜多	10:00 マシン タワー 三須	10:20 ピラティス 三須	10:20 マシン チェア 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 三須	8日クローズ
	12:40 マシン リフォーマー 三須	12:40 ピラティス 林	8日クローズ
			13:50  はじめてのマシン リフォーマー 林
			8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) →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】

◆年末年始の営業日について

12/30(月)～1/4(土)まで冬季休業とさせていただきます。
(新年は1/5(日)から営業スタート)

【WS・養成情報】

★ストレッチーズオフィシャルトレーニングワークショップ

- 12/8(日)11:30～18:30

★Lolita's Legacy™指導者養成コース

- 12/15(日)～12/16(月) GroupJ 最終試験

★Katya Smirnova ピラティスWS

- 12/17(火)
- ①「マジック・サークル」 10:00～12:00
- ②「フット・コレクター&トゥ・ストレッチャー」 13:00～18:00