

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

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！

2025/4

火 1・8・15・22 日		水 2・9・16・23・30 日		木 3・10・17・24 日		金 4・11・18・25 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	29日 休館日	9:20 ポール&インスパ 2.16 日 喜多 ピラティス アーク 三須 9.23.30 日	10:20 はじめてのマシンリフォーマー 西村 9.23.30日クローズ 11:30 シルクサスペンション 2.16 日 喜多 9.23.30日三須	10:20 ピラティス 高橋	11:30 マシンリフォーマー 高橋		10:20 シルクサスペンション 喜多
12:40★ピラティス 1.22 日 林 8.15 日 櫻井	11:30 シルクサスペンション 喜多	10:20 骨盤リメイク 2.16 日 喜多 9.23.30日三須	13:50 マシンタワー 2.16 日 西村 9.23.30 日 林		13:50 マシン10回コースリフォーマー 林 10.17.24日		11:30 インスパイリング 喜多
	13:50 マシンスパインコレクター 林						12:40 ピラティス 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) 17:50 林		17:50 林					13:50 マシンチェア 三須
18:50 ピラティスミニボール 1.15 日 西村 8.22 日 林	18:50 シルクサスペンション 三須	18:50 ピラティス 2 日 西村 9.23.30日三須	20:00 マシンリフォーマー 2.9.23.30日 三須 16 日 櫻井	18:50 ストレッチーズ 三須	18:50 エアリアルシルク 林		18:50★骨盤リメイク 喜多
20:00 ストレッチーズ 三須	20:00 マシンチェア 西村 8.22日クローズ			20:00 ピラティス 木村	20:00 はじめてのマシンリフォーマー 三須		18:50 マシンタワー 三須
							20:00 ヨガ 喜多

昼

昼

夜

夜

📍 土日は裏面参照

2025/4

 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タイムスケジュール



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。

土 5・12・19・26 日		日 6・13・20・27 日	
マット	マシン	マット	マシン
9:00 ピラティス 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	10:00 マシン リフォーマー 三須	10:20 ピラティス 三須	10:20 マシン タワー 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  エアリアル シルク 三須	
	12:40 マシン10回コース リフォーマー 三須 12.19.26日	12:40 ピラティス 林	
	13:50  はじめてのマシン リフォーマー 林 12日クローズ	13:50  はじめてのマシン リフォーマー 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】

- ★水曜日：10:20 ピラティスアークが新登場！
- ★マシン・シルクの臨時クラス開催！
 火曜日：18:50 シルクサスペンション 担当：三須
 火曜日：20:00 マシン（チェア） 担当：西村
 水曜日：10:20 マシン（タワー） 担当：西村
- ★木曜日に高橋インストラクターのレッスンがスタートします！
- ★日曜日：11:30 エアリアルシルクが新登場！

【WS・養成情報】