

# 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！

# 2024/9

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		10:20 ヤムナ 11日 鈴木 ピラティス 25日 三須 ポール&インスパ 4.18 喜多	11:30 シルク サスペンション 11日 鈴木 25日 三須 4.18 日 喜多	10:20 ピラティス			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			木曜担当 インストラクター 5日 渡辺 12日 白幡 19日 大前 26日 奥村	11:30 マシン リフォーマー	11:30 インスパイリング 喜多	
12:40★ ピラティス 3.17日 櫻井 10.24日 林		12:40 ヨガホイール 11日 鈴木 ストレッチーズ 25日 林 骨盤リメイク 4.18日 喜多	13:50 マシン スパインコレクター 18日 櫻井 4.11.25日 三須		12:40 シルク サスペンション 12日クローズ 13:50 マシン10回コース はじめての人向け 林	12:40 ピラティス 三須	13:50 マシン タワー 三須 20日クローズ
<p>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）</p> <p>・17:50 三須</p> <p>・17:50 三須 18日クローズ</p> <p>・17:50 三須</p>							
18:50 ピラティス ミニボール 木村		18:50 ピラティス 11.18日 櫻井 20:00 マシンチェアー 11.18日 櫻井 4.25日 三須	20:00 シルクサスペンション 11.18日 櫻井 4日 三須	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	18:50📍 はじめてのマシン リフォーマー 三須 20日クローズ
20:00 ストレッチーズ 三須	25日20時は14th特別レッスン開催！ 詳しい内容は別紙をご参照ください。			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	20:00 ヨガ 喜多	

昼



昼

夜

夜

📍土日は裏面参照

# 2024/9

 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 7・14・21・28 日		日 1・8・15・29 日	
マット	マシン	マット	マシン
<b>9:20</b> 朝ピラティス 40分 三須		<b>9:20</b> ストレッチーズ 木村	22日 祝日休み
<b>10:00</b> インスパイリング 75分 喜多 ※21日50分	<b>10:20</b> マシン リフォーマー 三須	<b>10:20</b> ピラティス 三須	
<b>11:30</b> ストレッチーズ 三須 21日クローズ	<b>11:30</b> シルク サスペンション 喜多 21日代行：三須		<b>11:30</b> シルク サスペンション 三須
	<b>12:40</b> マシン10回コース 慣れてきた人向け 三須	<b>12:40</b> ピラティス 林 1日代行：三須	<b>13:50</b> はじめてのマシン リフォーマー 林 1日クローズ
14日11時30分は14th特別レッスン開催！ 詳しい内容は別紙をご参照ください。			

### 【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】

- ★「いつでもピラティス」について  
 毎月5日頃にメールにて配信！  
 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！  
 代表櫻井のレッスンをメインに、多彩な内容でお届けします♪  
 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。

### 【WS・養成情報】

- ★Lolita's Legacy™指導者養成コース  
 ・9/20(金)～9/23(月) GroupL Mat System1