

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！

2024/11

火 5・12・19・26 日		水 6・13・20・27 日		木 7・14・21・28 日		金 1・8・15・22・29 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 6日 鈴木 ピラティス 11:30 シルク サスペンション 13.27日 三須 ポール&インスパ 20 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		11:30 シルク サスペンション 6日 鈴木	木曜担当 インストラクター 7日 大前 14日 森野 21日 森野 28日 奥村	11:30 マシン チェアー	11:30 インスパイリング 喜多	
12:40★ ピラティス 5.19日 櫻井 12.26日 林		12:40 ヨガホイール 6日 鈴木 13.27日 三須 ストレッチズ 骨盤リメイク 20日 喜多	13.27日 三須 20日 喜多		12:40 シルク サスペンション 14.21日クローズ 13:50 マシン スパインコレクター 林	12:40 ピラティス 三須	
	13:50 マシン タワー 林		13:50 マシン リフォーマー 三須				13:50 マシン リフォーマー 三須
※11月のみ櫻井のレッスンの開催はございません。							
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		・17:50 三須 13.27日クローズ		・17:50 三須			
18:50 ピラティス ミニボール 木村 19日代行:三須 ピラティス		18:50 ピラティス 6.20日 櫻井 20:00 マシン チェアー 13.27日 三須	20:00 マシン チェアー 6.20日 櫻井 13.27日 三須	18:50 ストレッチズ 三須 20:00 ピラティス 木村 21日代行:林	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
20:00 ストレッチズ 三須					20:00 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

2024/11

スタジオ開催レッスンタイムスケジュール



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 2・9・16・30 日		日 10・17・24 日	
マット	マシン	マット	マシン
9:00 朝ピラティス 三須	23日 祝日休み	9:20 ストレッチーズ 木村	3日 祝日休み
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 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	
	12:40 マシン リフォーマー 三須	12:40 ピラティス 林	
		24日クローズ	13:50 はじめてのマシン リフォーマー 林
			24日代行:三須

【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】

★シルクサスペンション指導者養成コース

- ・11/3(日)～11/4(月)