

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。

2024/10

 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 1・8・15・22・29 日 | | 水 2・9・16・23・30 日 | | 木 3・10・17・24・31 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 | | 10:20 ヤムナ 9 日 鈴木 ピラティス 23.30 日 三須 ポール&インスパ 2.16 喜多 | 11:30 シルク サスペンション 9 日 鈴木 | 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 | | 23.30 日 三須 2.16 日 喜多 | 木曜担当 インストラクター 3日 白幡 10日 渡辺 17日 大前 24日 奥村 31日 森野 | 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 1.22.29 日 櫻井 8.15 日 林 | | 12:40 ヨガホイール 9 日 鈴木 ストレッチーズ 23.30 日 林 骨盤リメイク 2.16 日 喜多 | 13:50 マシン リフォーマー 2 日 櫻井 9.16.23.30 日 三須 | | | 12:40 シルク サスペンション 3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 |
| 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 2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 2 日 櫻井 9.16.23.30 日 三須 | 20:00 マシン チェアー 2 日 櫻井 9.16.23.30 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 | |
| 20:00 ストレッチーズ 三須 | | | | 20:00 ピラティス 木村 | 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

2024/10

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 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 朝ピラティス 三須 時間変更 | | 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 ※19日50分 | 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 19日クローズ 26日代行：林 | 11:30 シルク サスペンション 喜多 19日代行：三須 | | 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 19.26日クローズ | 12:40 ピラティス 林 20日クローズ | 13:50 はじめてのマシン リフォーマー 林 20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】

★「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
 ・10/19(土)～10/21(月) GroupK System2-1