

# 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！

# 2025/3

火 4・11・18・25 日		水 5・12・19・26 日		木 6・13・27 日		金 7・14・21・28 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		9:20 ストレッチス 5.19 日 三須 <b>NEW TIME</b>		10:20 ピラティス	20日 休館日		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	10:20 ピラティス 5.19 日 三須 12.26 日 鈴木	10:20 マシン リフォーマー 西村 <b>臨時</b> 5日クローズ	木曜担当 インストラクター 6日 西村 13日 奥村 27日 大前	11:30 マシン タワー	11:30 インスパイリング 喜多	
12:40★ ピラティス 4.25 日 櫻井 11.18 日 林		10:20 ピラティス 5.19 日 三須 12.26 日 鈴木	11:30 シルク サスペンション 5.19 日 三須 12.26 日 鈴木		12:40 シルク サスペンション 6日クローズ	12:40 ピラティス 三須	
	13:50 マシン チェア 林		13:50 はじめてのマシン リフォーマー 西村 5日クローズ		13:50 マシン10回コース リフォーマー 林 6.13日		13:50 マシン チェア 三須
<p>ウェルカムマシンクラス開催スケジュール (マシンクラスはじめての方専用)</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 5 日 三須 12.19 日 西村	20:00 マシンリフォーマー 5 日 三須 12.19 日 西村	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 マシン リフォーマー 三須
20:00 ストレッチーズ 三須	20:00 マシン タワー 西村 <b>臨時</b>	20:00 サークル 26 日 櫻井	20:00 ピラティス 26 日 櫻井	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

# 2025/3

 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トイムスケジュール

**PILATES  
BODY  
STUDIO**

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 1・18・15・22・29 日		日 2・9・16・23・30 日	
マット	マシン	マット	マシン
<b>9:00</b> ピラティス 三須		<b>9:20</b> ストレッチーズ 木村	
<b>10:00</b> インスパイリング 75分 喜多 ※29日50分	<b>10:00</b> マシン リフォーマー 三須	<b>10:20</b> ピラティス 三須	<b>10:20</b> マシン タワー 木村
<b>11:30</b> ストレッチーズ 三須 29日クローズ	<b>11:30</b>  シルク サスペンション 喜多 29日代行：三須	<b>11:30</b>  シルク サスペンション 三須 23日クローズ	
	<b>12:40</b> マシン10回コース リフォーマー 三須 1.15.22日	<b>12:40</b> ピラティス 林 23日代行：三須 30日クローズ	
	<b>13:50</b>  はじめてのマシン リフォーマー 林 8.29日クローズ	<b>13:50</b>  はじめてのマシン リフォーマー 林 23日代行：三須 30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】

★水曜日マットクラス(ヨガホイールorストレッチーズ)の時間を  
12:40→9:20に変更しました！

★マシングループの臨時クラス開催中！  
火曜日：20:00 タワー 担当：西村  
水曜日：10:20 リフォーマー 担当：西村

### 【WS・養成情報】

- ★3/8(土)  
ストレッチーズオフィシャルトレーニングWS基礎(13:30-19:30)
- ★3/23(日)～3/24(月)シルクサスペンション(レベル2)指導者養成コース
- ★3/29(土)～3/30(月)  
Lolita's Legacy™指導者養成コース GroupK System3-1