



# LESSON TIME SCHEDULE

|       | 26日 MON  | 27日 TUE                                | 28日 WED                                     | 29日 THU  | 30日 FRI                                     | 31日 SAT  |       |
|-------|--|--|---|--|---|--|-------|
| 9:00  |  |  |   |  |   |  | 9:00  |
| 15    |  |  |   |  |   |  | 15    |
| 30    |  |  |   |  |   |  | 30    |
| 45    |  |  |   |  |   |  | 45    |
| 10:00 |  |  |   |  |   |  | 10:00 |
| 15    |  |  |   |  |   |  | 15    |
| 30    | TRX トライアル ④<br>10:30~11:00 (T)                     | 水戸初上陸<br>ボードピラティス ★<br>10:30~11:15 (K) |   | TRX トライアル ④<br>10:30~11:00 (T)                     | 初めての<br>ピラティス ④<br>10:30~11:15 (N)          |  | 30    |
| 45    |  |  |   |  |   |  | 45    |
| 11:00 |  |  |   |  |   | 水戸初上陸<br>ボードピラティス ★<br>10:30~11:15 (N)             | 11:00 |
| 15    |  |  |   |  |   |  | 15    |
| 30    | TRX フローストレッチ<br>11:30~12:00 (T)                    |  |   | TRX オールワークアウト<br>11:30~12:00 (T)                   | デトックス<br>エアリアルヨガ ★<br>11:45~12:30 (M)       |  | 30    |
| 45    |  |  |   |  |   |  | 45    |
| 12:00 |  |  |   |  |   |  | 12:00 |
| 15    |  |  |   |  |   |  | 15    |
| 30    |  |  |   |  |   |  | 30    |
| 45    |  |  |   |  |   |  | 45    |
| 13:00 |  |  |   |  |   |  | 13:00 |
| 15    |  |  |   |  |   |  | 15    |
| 30    | 水戸初上陸<br>ボードピラティス ★<br>13:30~14:15 (N)             | カラダ整う<br>ピラティス<br>13:30~14:15 (M)      | デトックス<br>エアリアルヨガ ★<br>13:30~14:15 (M)       |  | 水戸初上陸<br>ボードピラティス ★<br>13:30~14:15 (N)      |  | 30    |
| 45    |  |  |   |  |   |  | 45    |
| 14:00 |  |  |   |  |   | TRX オールワークアウト<br>14:00~14:30 (K)                   | 14:00 |
| 15    |  |  |   |  |   |  | 15    |
| 30    |  |  |   |  |   |  | 30    |
| 45    |  |  |   |  |   |  | 45    |
| 15:00 |  |  |   |  |   |  | 15:00 |
| 15    |  |  |   |  |   |  | 15    |
| 30    |  |  |   |  |   | 初めての<br>ピラティス ④<br>15:00~15:45 (N)                 | 30    |
| 45    |  |  |   |  |   |  | 45    |
| 16:00 |  |  |   |  |   |  | 16:00 |
| 15    |  |  |   |  |   |  | 15    |
| 30    |  |  |   |  |   |  | 30    |
| 45    |  |  |   |  |   |  | 45    |
| 17:00 |  |  |   |  |   |  | 17:00 |
| 15    |  |  |   |  |   |  | 15    |
| 30    |  |  |   |  |   |  | 30    |
| 45    |  |  |   |  |   |  | 45    |
| 18:00 |  |  |   |  |   |  | 18:00 |
| 15    |  |  |   |  |   |  | 15    |
| 30    |  |  |   |  |   |  | 30    |
| 45    |  |  |   |  |   |  | 45    |
| 19:00 | 水戸初上陸<br>ボードピラティス ★<br>19:00~19:45 (K)             | TRX トライアル ④<br>19:00~19:30 (T)         | 魅惑BODY MAKE<br>美尻・美脚集中トレ<br>19:00~19:30 (K) | 水戸初上陸<br>ボードピラティス ★<br>19:15~20:00 (K)             | TRX トライアル ④<br>19:00~19:30 (T)              | 水戸初上陸<br>ボードピラティス ★<br>18:30~19:15 (M)             | 19:00 |
| 15    |  |  |   |  |   |  | 15    |
| 30    |  |  |   |  |   |  | 30    |
| 45    |  |  |   |  |   |  | 45    |
| 20:00 |  | TRX フローストレッチ<br>19:45~20:15 (T)        |   |  | 水戸初上陸<br>ボードピラティス ★<br>19:55~20:40 (M)      | メリハリBODY MAKE<br>バストUP・ウエスト集中トレ<br>19:45~20:15 (K) | 20:00 |
| 15    |  |  |   |  |   |  | 15    |
| 30    | メリハリBODY MAKE<br>バストUP・ウエスト集中トレ<br>20:15~20:45 (N) | デトックス<br>エアリアルヨガ ★<br>20:35~21:15 (M)  | 水戸初上陸<br>ボードピラティス ★<br>20:15~21:00 (K)      | メリハリBODY MAKE<br>バストUP・ウエスト集中トレ<br>20:30~21:00 (N) |   |  | 30    |
| 45    |  |  |   |  |   |  | 45    |
| 21:00 |  |  |   |  | 魅惑BODY MAKE<br>美尻・美脚集中トレ (T)<br>21:00~21:30 | デトックス<br>エアリアルヨガ ★<br>20:45~21:30 (M)              | 21:00 |
| 15    |  |  |   |  |   |  | 15    |
| 30    |  |  |   |  |   |  | 30    |
| 45    |  |  |   |  |   |  | 45    |
| 22:00 |  |  |   |  |   |  | 22:00 |

④...初心者向け  
★...有料コンテンツ

(M)MASAKO  
(T)TSUKURU  
(K)KEITA  
(N)NENE

・都合によりスケジュールは変更になる場合がございます。  
祝日は特別スケジュールとなります。