

LESSON TIME SCHEDULE

	1日 FRI	2日 SUN	3日 SUN	
9:00				9:00
15				15
30				30
45				45
10:00	TRXコンディショニング ストレッチ 9:35~9:55 (T)	カラダ整うピラティス (Full Body) 9:15~9:45 (M)	STYLE UP ピラティス (Upper Body) 9:35~10:05 (A)	10:00
15				15
30				30
45				45
11:00		ZUMBA 10:00~10:30 (S)	TRXトライアル(K) 10:20~10:50 (K)	11:00
15				15
30		マシンツアー(FREE) 11:00~11:30		30
45				45
12:00				12:00
15				15
30				30
45				45
13:00				13:00
15				15
30				30
45				45
14:00		HIT ~脂肪燃焼~ 13:45~14:10 (T)	ウエストシェイプ ピラティス 13:45~14:15 (A)	14:00
15				15
30				30
45				45
15:00	美脚・ヒップアップ ピラティス 14:30~15:00 (S)	TRXトライアル(T) 14:30~15:00 (T)	TRXコンディショニング ストレッチ 14:30~14:50 (K)	15:00
15				15
30				30
45				45
16:00		エアリアルYOGA 初級 15:20~15:50 (S)		16:00
15				15
30				30
45				45
17:00				17:00
15				15
30				30
45				45
18:00			(M)MASAKO (K)KOICHIRO (S)SAYOKO (T)TAIKI (A)AKEMI	18:00
15				15
30				30
45				45
19:00				19:00
15				15
30				30
45				45
20:00			2023年	20:00
15				15
30			♡…初心者向け ★…強度が高め カラー…受け放題	30
45				45
21:00				21:00
15				15
30				30
45				45
22:00				22:00

・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。

LESSON TIME SCHEDULE

	4日MON	5日TUE	6日WED	7日THU	8日FRI	9日SAT	10日SUN	
9:00								9:00
15								15
30	エアリアルYOGA 初級	美脚・ヒップアップ ピラティス	TRXコンディショニング ストレッチ	モーニング ピラティス	STYLE UP ピラティス (Upper Body)	カラダ整うピラティス (Full Body)	初めての ピラティス	30
45	9:35~10:05 (S)	9:35~9:55 (S)	9:35~9:55 (K)	9:35~9:55 (A)	9:35~9:55 (A)	9:15~9:45 (M)	9:35~10:05 (S)	45
10:00								10:00
15								15
30								30
45								45
11:00						ZUMBA 10:00~10:30 (S)	TRXボディプラスト 10:20~10:50 (S)	11:00
15								15
30						マシンツア- (FREE) 11:00~11:30		30
45								45
12:00								12:00
15								15
30								30
45								45
13:00								13:00
15								15
30								30
45								45
14:00	ウエストシェイブ ピラティス	エアリアルYOGA 初級	TRXトライアル	ボードピラティス ~体幹強化~	美脚・ヒップアップ ピラティス	HIT ~脂肪燃焼~	ウエストシェイブ ピラティス	14:00
15	14:30~15:00 (S)	14:40~15:10 (S)	14:30~15:00 (T)	14:30~15:00 (A)	14:30~15:00 (S)	13:45~14:10 (T)	13:45~14:15 (M)	15
30								30
45								45
15:00		姿勢改善スパインコレクター 15:30~16:00 (M)	マシンツア- (FREE) 15:30~16:00	マシンツア- (FREE) 15:30~16:00		TRXトライアル		15:00
15						14:30~15:00 (T)		15
30								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	マシンツア- (FREE) 19:00~19:30					マシンツア- (FREE) 19:00~19:30	(M)MASAKO (K)KOICHIRO (S)SAYOKO (T)TAIKI (A)AKEMI	15
45								30
19:00	カラダ整うピラティス (Full Body)	ボードピラティス ~体幹強化~	TRX (Full Body)	美脚・ヒップアップ ピラティス	STRONG TRX	エアリアルYOGA 初級		45
15	19:15~19:45 (M)	19:30~20:05 (A)	18:50~19:20 (T)	19:00~19:30 (S)	19:30~20:00 (S)	15:20~15:50 (S)		15
30								30
45								45
20:00	TRXボディプラスト 20:00~20:30 (K)	TRXトライアル	スノー・ザ・ハフォー・マンス向上 ボードピラティス (有料)	K-POP Twice [Candy pop]	Special activity 45 エアリアルYOGA (有料)		2023年	20:00
15	20:00~20:30 (K)	20:30~21:00 (T)	19:30~20:15 (A)	19:45~20:15 (S)	20:20~21:05 (M)			15
30								30
45								45
21:00							♡...初心者向け ★...強度が高め カラー...受け放題	21:00
15								15
30								30
45								45
22:00								22:00

・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。

11日~17日

	1 1 日 MON	1 2 日 TUE	1 3 日 WED	1 4 日 THU	1 5 日 FRI	1 6 日 SAT	1 7 日 SUN	
9:00								9:00
15								15
30	STYLE UP							30
45	ピラティス (Upper Body)	TRXトライアル	TRXコンディショニング	美脚・ヒップアップ	モーニング	TRXコンディショニング	カラダ整うピラティス	45
10:00	9:35~9:55 (A)	9:35~9:55 (T)	ストレッチ	ピラティス	ピラティス	ストレッチ	(Full Body)	10:00
15			9:35~9:55 (K)	9:35~9:55 (A)	9:35~9:55 (A)	9:35~9:55 (K)	9:15~9:45 (M)	15
30								30
45								45
11:00								11:00
15								15
30								30
45								45
12:00								12:00
15								15
30								30
45								45
13:00								13:00
15								15
30								30
45								45
14:00								14:00
15								15
30								30
45								45
15:00	ウエストシェイブ	エアリアルYOGA	TRXトライアル	ボードピラティス	美脚・ヒップアップ	HIT	ウエストシェイブ	15:00
15:00	ピラティス	初級	14:30~15:00 (T)	~体幹強化~	ピラティス	~脂肪燃焼~	ピラティス	14:00
15	14:30~15:00 (A)	14:40~15:10 (S)		14:30~15:00 (A)	14:30~15:00 (S)	13:45~14:10 (T)	13:45~14:15 (A)	15
30								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								19:00
15								15
30								30
45								45
20:00								20:00
15								15
30								30
45								45
21:00								21:00
15								15
30								30
45								45
22:00								22:00

・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。

(M)MASAKO
(K)KOICHIRO
(S)SAYOKO
(T)TAIKI
(A)AKEMI

2023年

♡...初心者向け
★...強度が高め
カラー...受け放題

LESSON TIME SCHEDULE

	18日 MON	19日 TUE	20日 WED	21日 THU	22日 FRI	23日 SAT	24日 SUN	
9:00								9:00
15								15
30	エアリアルYOGA	TRXトライアル	TRXボディプラス	モーニング	TRXコンディショニング	カラダ整うピラティス	STYLE UP	30
45	初級	9:35~9:55 (T)	9:35~9:55 (K)	ピラティス	ストレッチ	(Full Body)	ピラティス (Upper Body)	45
10:00	9:35~10:05 (S)			9:35~9:55 (A)	9:35~9:55 (T)	9:15~9:45 (M)	9:35~10:05 (A)	10:00
15								15
30	マシンツア- (FREE)							30
45	10:15~10:45							45
11:00								11:00
15								15
30								30
45								45
12:00								12:00
15								15
30								30
45								45
13:00								13:00
15								15
30								30
45								45
14:00	ウエストシェイプ							14:00
15	ピラティス						ウエストシェイプ	15
30	13:45~14:15 (S)						ピラティス	30
45							13:45~14:15 (A)	45
15:00	STYLE UP	エアリアルYOGA	TRXトライアル	ボードピラティス	美脚・ヒップアップ	Basic	TRXコンディショニング	15:00
15	ピラティス (Upper Body)	初級	14:30~15:00 (T)	~体幹強化~	ピラティス	ピラティス	ストレッチ	15
30	14:30~15:00 (A)	14:40~15:10 (S)		14:30~15:00 (A)	14:30~15:00 (S)	13:45~14:15 (A)	14:30~14:50 (K)	30
45								45
16:00		姿勢改善スパインコレクター	マシンツア- (FREE)	マシンツア- (FREE)				16:00
15		15:30~16:00 (M)	15:30~16:00	15:30~16:00				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								19:00
15								15
30								30
45								45
20:00								20:00
15								15
30								30
45								45
21:00								21:00
15								15
30								30
45								45
22:00								22:00

・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。

(M)MASAKO
(K)KOICHIRO
(S)SAYOKO
(T)TAIKI
(A)AKEMI

2023年

♡...初心者向け
★...強度が高め
カラー...受け放題

LESSON TIME SCHEDULE

	25日MON	26日TUE	27日WED	28日THU	29日FRI	30日SAT	
9:00							9:00
15							15
30	エアリアルYOGA	TRXコンディショニング	TRXボディプラス	モーニング	TRXトライアル	TRXコンディショニング	30
45	初級	ストレッチ	9:35~9:55 (K)	ピラティス	9:35~9:55 (T)	ストレッチ	45
10:00	9:35~10:05 (S)	9:35~9:55 (T)		9:35~9:55 (A)		9:35~9:55 (K)	10:00
15							15
30							30
45							45
11:00						ZUMBA	11:00
15						10:20~10:50 (S)	15
30						マシントレーニング(FREE)	30
45						11:00~11:30	45
12:00							12:00
15							15
30							30
45							45
13:00							13:00
15							15
30							30
45							45
14:00						Basic	14:00
15						ピラティス	15
30						13:45~14:15 (A)	30
45							45
14:00							14:00
15							15
30	ウエストシェイブ	エアリアルYOGA	TRXトライアル	ボードピラティス	美脚・ヒップアップ	TRXボディプラス	30
45	ピラティス	初級	14:30~15:00 (T)	～体幹強化～	ピラティス	14:30~15:00 (K)	45
15:00	14:30~15:00 (S)	14:40~15:10 (S)		14:30~15:00 (A)	14:30~15:00 (S)		15:00
15							15
30							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							19:00
15							15
30							30
45							45
19:00							19:00
15							15
30							30
45							45
20:00							20:00
15							15
30							30
45							45
21:00							21:00
15							15
30							30
45							45
22:00							22:00

(M)MASAKO
(K)KOICHIRO
(S)SAYOKO
(T)TAIKI
(A)AKEMI

2023年

♡…初心者向け
★…強度が高め
カラ…受け放題

・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。