

LESSON TIME SCHEDULE

	1日WED	2日THU	3日FRI	4日SAT	5日SUN	
9:00						9:00
15						15
30						30
45						45
10:00	TRXボディプラス 9:35~10:05 (K)		TRXコンディショニング ストレッチ 9:35~9:55 (T)	TRXトリアル 9:35~10:05 (K)	STYLE UP ピラティス (Upper Body) 9:35~10:05 (A)	10:00
15						15
30						30
45						45
11:00			STRONG 10:10~10:40 (S)	ZUMBA 10:20~10:50 (S)	TRXトリアル 10:20~10:50 (K)	11:00
15						15
30						30
45						45
12:00					マシントーン(FREE) 11:00~11:30	12:00
15						15
30						30
45						45
13:00						13:00
15						15
30						30
45						45
14:00			TRX (Full Body) 13:45~14:15 (T)	TRXコンディショニング ストレッチ 13:45~14:05 (T)	ウエストシェイプ ピラティス 13:45~14:15 (A)	14:00
15						15
30	TRXトリアル 14:40~15:10 (T)	ボードピラティス ~体幹強化~ 14:30~15:00 (A)	美脚・ヒップアップ ピラティス 14:30~15:00 (S)	TRXボディプラス 14:25~14:55 (K)	TRXコンディショニング ストレッチ 14:30~14:50 (K)	15:00
45						15
15:00	マシントーン(FREE) 15:30~16:00	マシントーン(FREE) 15:30~16:00		エアリアルYOGA 初級 15:20~15:50 (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	TRX (Full Body) 18:50~19:20 (T)	美脚・ヒップアップ ピラティス 19:00~19:30 (S)			(M)MASAKO (K)KOICHIRO (S)SAYOKO (T)TAIKI (A)AKEMI	19:00
15						15
30						30
45						45
20:00	スポーツパフォーマンス向上 ボードピラティス (有料) 19:30~20:15 (A)	K-POP KARA【ミスター】 19:45~20:15 (S)			2023年	20:00
15						15
30						30
45						45
21:00	ウエストシェイプ ピラティス 20:30~21:00 (A)	HIIT ~脂肪燃焼~ 20:30~20:55 (T)			♡…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。

LESSON TIME SCHEDULE

	6日MON	7日TUE	8日WED	9日THU	10日FRI	11日SAT	12日SUN	
9:00								9:00
15								15
30	エアリアルYOGA	TRXボディプラスト	ウエストシェイブ	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	初めての	30
45	初級	9:35~10:05 (K)	ピラティス	ピラティス	ストレッチ	(Full Body)	ピラティス	45
10:00	9:35~10:05 (S)		9:35~10:05 (S)	9:35~10:05 (A)	9:35~9:55 (T)	9:15~9:45 (M)	9:35~10:05 (S)	10:00
15								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	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	Basic	ウエストシェイブ	45
45	ピラティス	初級	14:40~15:10 (K)	～体幹強化～	ピラティス	ピラティス	ピラティス	14:00
15:00	14:30~15:00 (S)	14:30~15:00 (S)		14:30~15:00 (A)	14:30~15:00 (S)	13:45~14:15 (A)	13:45~14:15 (S)	15
15								30
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	マシンツア- (FREE)	ボードピラティス	TRX	美脚・ヒップアップ	STRONG	TRXトライアル	TRXコンディショニング	45
45	19:00~19:30	～体幹強化～	(Full Body)	ピラティス	19:30~20:00 (S)	14:30~15:00 (T)	ストレッチ	15:00
19:00		19:15~19:45 (A)	18:50~19:20 (K)	19:00~19:30 (S)		15:15~15:35 (T)	14:30~14:50 (K)	15
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
カラー…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。

LESSON TIME SCHEDULE

	13日MON	14日TUE	15日WED	16日THU	17日FRI	18日SAT	19日SUN	
9:00								9:00
15								15
30	エアリアルYOGA 初級	TRXコンディショニング ストレッチ	TRXボディプラスト	モーニング ピラティス	STYLE UP ピラティス (Upper Body)	TRXトライアル	ウエストシェイブ ピラティス	30
45	9:35~10:05 (S)	9:35~9:55 (T)	9:35~10:05 (K)	9:35~10:05 (A)	9:35~10:05 (A)	9:35~10:05 (K)	9:35~10:05 (A)	45
10:00								10:00
15								15
30								30
45								45
11:00						ZUMBA	美脚・ヒップアップ ピラティス	11:00
15						10:20~10:50 (S)	10:20~10:50 (A)	15
30								30
45								45
12:00						マシンツア- (FREE)		12:00
15						11:00~11:30		15
30								30
45								45
13:00								13:00
15								15
30						TRXコンディショニング ストレッチ	カラダ整うピラティス (Full Body)	30
45						13:45~14:10 (T)	14:15~14:45 (M)	45
14:00								14:00
15								15
30	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	TRXボディプラスト		30
45	14:30~15:00 (S)	14:40~15:10 (S)	14:40~15:10 (T)	14:30~15:00 (A)	14:30~15:00 (S)	14:30~15:00 (K)		45
15:00								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
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...受け放題

LESSON TIME SCHEDULE

	20日MON	21日TUE	22日WED	23日THU	24日FRI	25日SAT	26日SUN	
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	美脚・ヒップアップ	TRXトライアル		STYLE UP	30
45	初級	ストレッチ	9:35~10:05 (K)	ピラティス	9:35~10:05 (T)		ピラティス (Upper Body)	45
10:00	9:35~10:05 (S)	9:35~10:05 (T)		9:35~10:05 (S)			9:35~10:05 (A)	10:00
15								15
30				TRXボディプラス			TRXトライアル	30
45				10:20~10:50 (K)			10:20~10:50 (K)	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								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
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。

NO STAFF

(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

LESSON TIME SCHEDULE

	27日MON	28日TUE	29日WED	30日THU			
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			30
45	初級	ストレッチ	9:35~10:05 (K)	ピラティス			45
10:00	9:35~10:05 (S)	9:35~9:55 (T)		9:35~10:05 (A)			10:00
15							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	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			30
45	ピラティス	初級	14:40~15:10 (T)	~体幹強化~			45
15:00	14:30~15:00 (S)	14:30~15:00 (S)		14:30~15:00 (A)			15:00
15			マシンアナー(FREE)	マシンアナー(FREE)			15
30		姿勢改善スパインコレクター	15:30~16:00	15:30~16:00			30
45		15:30~16:00 (M)					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	マシンアナー(FREE)						30
45	19:00~19:30						45
19:00							19:00
15	カラダ整うピラティス	ボードピラティス	TRX	美脚・ヒップアップ			15
30	(Full Body)	~体幹強化~	(Full Body)	ピラティス			30
45	19:15~19:45 (M)	19:15~19:45 (A)	18:50~19:20 (T)	19:00~19:30 (S)			45
20:00							20:00
15	TRXボディプラス	脂肪燃焼	スポーツ・パフォーマンス向上	K-POP			15
30	20:00~20:30 (K)	3か月プログラム	ボードピラティス(有料)	KARA【ミスター】			30
45		(有料)	19:30~20:15 (A)	19:45~20:15 (S)			45
21:00		19:55~20:40 (S)					21:00
15			ウエストシェイブ	HIIT			15
30			ピラティス	~脂肪燃焼~			30
45			20:30~21:00 (A)	20:30~20:55 (T)			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
カラー...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。