

1

アブレイズ ボディ デザイン



1日～5日

# LESSON TIME SCHEDULE

	1日 WED	2日 THU	3日 FRI	4日 SUT	5日 SUN	
9:00						9:00
15						15
30						30
45						45
10:00						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						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

NO STAFF

NO STAFF

NO STAFF

カラダ整うピラティス  
(Full Body)  
9:15~9:45 (M)TRX  
体幹トレーニング  
10:00~10:30 (T)マシンツアール(FREE)  
11:00~11:30全身リリース  
ストレッチ  
13:55~14:15 (T)エアリアルYOGA  
入門👇  
14:30~15:00 (S)エアリアルYOGA  
初中級  
15:10~15:40 (S)肩こりスッキリ  
ピラティス  
9:35~10:05 (A)TRXボディプラスト  
10:15~10:45 (K)シェイプアップ  
ピラティス(下半身)  
13:45~14:15 (A)NEW美ヤセ  
ストレッチ  
14:25~14:45 (K)(M)MASAKO  
(K)KOICHIRO  
(S)SAYOKO  
(T)TAIKI  
(A)AKEMI

2025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

	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	肩こりスッキリ ピラティス	全身リリース ストレッチ		モーニング ピラティス	TRXトライアル	カラダ整うピラティス (Full Body)	肩こりスッキリ ピラティス	30
45	9:35~10:05 (A)	9:35~9:55 (T)		9:35~10:05 (A)	9:35~10:05 (T)	9:15~9:45 (M)	9:35~10:05 (A)	45
10:00						TRX		10:00
15						体幹トレーニング		15
30						10:00~10:30 (T)	TRXボディプラスト	30
45							10:15~10:45 (K)	45
11:00						マシンラン(FREE)		11:00
15						11:00~11:30		15
30								30
45								45
12:00								12:00
15								15
30								30
45								45
13:00								13:00
15								15
30						全身リリース ストレッチ		30
45						13:55~14:15 (T)		45
14:00								14:00
15								15
30						TRX		30
45						全身トレーニング		45
15:00	シェイプアップ ピラティス(下半身)	エアリアルYOGA 初中级	NEW美ヤセ ストレッチ	ボードピラティス ~体幹強化~	シェイプアップ ピラティス(上半身)	14:25~14:55 (K)	シェイプアップ ピラティス(下半身)	14:00
15	14:30~15:00 (S)	14:30~15:00 (S)	14:30~14:50 (T)	14:30~15:00 (A)	14:30~15:00 (S)		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	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 体幹トレーニング	NEW美ヤセ ストレッチ	シェイプアップ ピラティス(上半身)	シェイプアップ ピラティス(下半身)		15
30	19:15~19:45 (M)	19:15~19:45 (A)	18:50~19:20 (T)	18:45~19:05 (T)	19:15~19:45 (S)	19:30~20:00 (S)		30
45								45
20:00								20:00
15								15
30	TRX HIIT	STRONG	姿勢改善ピラティス プログラム(有料)	TRX 全身トレーニング	TRXストレッチ			30
45	20:00~20:30 (K)	20:00~20:30 (S)	19:30~20:15 (A)	19:55~20:25 (K)	20:10~20:30 (K)			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

2025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。

1

アブレイズ ボディ デザイン



13日～19日

# 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	肩こりスッキリ ピラティス	全身リリース ストレッチ	TRXトレーニング	モーニング ピラティス	TRXトライアル	カラダ整うピラティス (Full Body)	肩こりスッキリ 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 (T)	9:15～9:45 (M)	9:35～10:05 (A)	45
10:00						TRX 体幹トレーニング	TRXボディプラスト	10:00
15						10:00～10:30 (T)	10:15～10:45 (K)	15
30						マシントランニング(FREE)		30
45						11:00～11:30		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	シェイプアップ ピラティス(下半身)	エアリアルYOGA 初中级	NEW美ヤセ ストレッチ	ボードピラティス ～体幹強化～		全身リリース ストレッチ	シェイプアップ ピラティス(下半身)	15:00
15	14:30～15:00 (S)	14:30～15:00 (S)	14:30～14:50 (K)	14:30～15:00 (A)		13:55～14:15 (T)	13:45～14:15 (A)	15
30								30
45								45
16:00	TRX HIIT		マシンランニング(FREE)	TRXコンディショニング ストレッチ	姿勢改善スパインコレクター	エアリアルYOGA 入門	NEW美ヤセ ストレッチ	16:00
15	15:10～15:40 (K)		15:15～15:45	15:10～15:30 (T)	15:10～15:40 (M)	14:30～15:00 (S)	14:25～14:45 (K)	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

2025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	肩こりスッキリ ピラティス	全身リリース ストレッチ	TRXトレーニング	モーニング ピラティス	TRXトライアル	カラダ整うピラティス (Full Body)	肩こりスッキリ ピラティス	30
45	9:35~10:05 (A)	9:35~9:55 (T)	9:35~10:05 (K)	9:35~10:05 (A)	9:35~10:05 (T)	9:15~9:45 (M)	9:35~10:05 (A)	45
10:00						TRX 体幹トレーニング	TRXボディプラスト	10:00
15						10:00~10:30 (T)	10:15~10:45 (K)	15
30						マシンツア- <b>(FREE)</b>		30
45						11:00~11:30		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	シェイプアップ ピラティス(下半身)	エアリアルYOGA 初中級	NEW美ヤセ ストレッチ	ボードピラティス ～体幹強化～	シェイプアップ ピラティス(上半身)	全身リリース ストレッチ	シェイプアップ ピラティス(下半身)	15:00
15	14:30~15:00 (S)	14:30~15:00 (S)	14:30~14:50 (T)	14:30~15:00 (A)	14:30~15:00 (S)	13:55~14:15 (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	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 体幹トレーニング	NEW美ヤセ ストレッチ	シェイプアップ ピラティス(上半身)	エアリアルYOGA 入門	NEW美ヤセ ストレッチ	19:00
30	19:15~19:45 (M)	19:15~19:45 (A)	18:50~19:20 (T)	18:45~19:05 (T)	19:15~19:45 (S)	14:30~15:00 (S)	14:25~14:45 (K)	15
45								30
20:00								45
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

2025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。

1

アブレイズ ボディ デザイン



27日~31日

# LESSON TIME SCHEDULE

	27日MON	28日TUE	29日WED	30日THU	31日FRI	
9:00						9:00
15						15
30	肩こりスッキリ ピラティス 9:35~10:05 (A)	全身リリース ストレッチ 9:35~9:55 (T)	TRXトレーニング 9:35~10:05 (K)	モーニング ピラティス 9:35~10:05 (A)	TRXトライアル 9:35~10:05 (T)	30
45						
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						30
45						45
15:00	シェイプアップ ピラティス(下半身) 14:30~15:00 (S)	エアリアルYOGA 初中级 14:30~15:00 (S)	NEW美ヤセ ストレッチ 14:30~14:50 (K)	ボードピラティス ~体幹強化~ 14:30~15:00 (A)	TRX 全身トレーニング 14:30~15:00 (K)	15:00
15						15
30						30
45						45
16:00			ラジアン(FREE) 15:15~15:45	TRXコンディショニング ストレッチ 15:10~15:30 (T)	姿勢改善スパインコレクター 15:10~15:40 (M)	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	カラダ整うピラティス (Full Body) 19:15~19:45 (M)	ボードピラティス ~体幹強化~ 19:15~19:45 (A)	TRX 体幹トレーニング 19:10~19:40 (T)	シェイプアップ ピラティス(上半身) 19:15~19:45 (S)		19:00
45						15
20:00						30
15						30
30	TRX HIIT 20:00~20:30 (K)	STRONG 20:00~20:30 (S)	NEW全身動かす Flowピラティス 19:50~20:20 (A)	TRX 全身トレーニング 19:55~20:25 (K)	TRXストレッチ 20:10~20:30 (K)	45
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

2025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。