

LESSON TIME SCHEDULE

	1日 SUT	2日 SUN
9:00		
15		
30		
45		
10:00		
15		
30		
45		
11:00		
15		
30		
45		
12:00		
15		
30		
45		
13:00		
15		
30		
45		
14:00		
15		
30		
45		
15:00		
15		
30		
45		
16:00		
15		
30		
45		
17:00		
15		
30		
45		
18:00		
15		
30		
45		
19:00		
15		
30		
45		
20:00		
15		
30		
45		
21:00		
15		
30		
45		
22:00		

1日 SUT	2日 SUN
カラダ整うピラティス (Full Body) 9:15~9:45 (M)	肩こりスッキリピラティス 9:35~10:05 (A)
TRX 体幹トレーニング 10:00~10:30 (T)	TRXボディブラスト 10:15~10:45 (K)
マシンツアー(FREE) 11:00~11:30	
全身リリースストレッチ 13:55~14:15 (T)	シェイプアップピラティス(下半身) 13:45~14:15 (A)
エアリアルYOGA 入門📍 14:30~15:00 (S)	NEW美ヤセストレッチ 14:25~14:45 (K)
エアリアルYOGA 初中級 15:10~15:40 (S)	
	(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

	3日 MON	4日 TUE	5日 WED	6日 THU	7日 FRI	8日 SAT	9日 SUN	
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)	カラダ整うピラティス (Full Body) 9:15~9:45 (M)	肩こりスッキリ ピラティス 9:35~10:05 (A)	9:00
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)			シェイプアップ ピラティス(下半身) 13:45~14:15 (A)	14:00
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	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								45
20:00								20:00
15								15
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)				20:00
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

	10日MON	11日TUE	12日WED	13日THU	14日FRI	15日SAT	16日SUN	
9:00								9:00
15								15
30	肩こりスッキリ ピラティス	エアリアルYOGA 入門📍	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)	カラダ整うピラティス (Full Body) 9:15~9:45 (M)	肩こりスッキリ ピラティス	30
45	9:35~10:05 (A)	9:35~10:05 (S)					9:35~10:05 (A)	45
10:00						TRX 体幹トレーニング 10:00~10:30 (T)	TRXボディプラスト 10:15~10:45 (K)	10:00
15								15
30						マシントランニング(FREE) 11:00~11:30		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)	STRONG 14:30~15:00 (S)	NEW美ヤセ ストレッチ 14:30~14:50 (T)	ボードピラティス ~体幹強化~ 14:30~15:00 (A)	シェイプアップ ピラティス(上半身) 14:30~15:00 (S)	全身リリース ストレッチ 13:55~14:15 (T)	シェイプアップ ピラティス(下半身) 13:45~14:15 (A)	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	カラダ整うピラティス (Full Body) 19:15~19:45 (M)							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
カラー…受け放題

LESSON TIME SCHEDULE

	17日 MON	18日 TUE	19日 WED	20日 THU	21日 FRI	22日 SUT	23日 SUN	
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)	カラダ整うピラティス (Full Body) 9:15~9:45 (M)	肩こりスッキリ ピラティス 9:35~10:05 (A)	9:00
45								15
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	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 初中級 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)			シェイプアップ ピラティス(下半身) 13:45~14:15 (S)	14:00
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	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)		シェイプアップ ピラティス(下半身) 19:30~20:00 (S)		19:00
45								45
20:00								20:00
15								15
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)		20:00
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
カラー…受け放題

LESSON TIME SCHEDULE

	24日MON	25日TUE	26日WED	27日THU	28日FRI	
9:00						9:00
15						15
30						30
45	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	45
10:00	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)	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)	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)	15:00
15	14:30~15:00 (A)	14:30~15:00 (S)	14:30~14:50 (T)	14:30~15:00 (A)	14:30~15:00 (S)	15
30						30
45						45
16:00	TRX HIIT		マジックアニー(FREE)	TRXコンディショニング ストレッチ		16:00
15	15:10~15:40 (K)		15:15~15:45	15:10~15:30 (T)		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		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(下半身)	19:00
15		19:15~19:45 (A)	18:50~19:20 (T)	18:45~19:05 (T)	19:30~20:00 (S)	15
30						30
45						45
20:00		STRONG	姿勢改善ピラティス プログラム(有料)	シェイプアップ ピラティス(上半身)	TRXストレッチ	20:00
15		20:00~20:30 (S)	19:30~20:15 (A)	19:15~19:45 (S)	20:10~20:30 (K)	15
30						30
45						45
21:00				TRX 全身トレーニング		21:00
15				19:55~20:25 (K)		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。