

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- (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SUT	9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	エアリアルYOGA 入門	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 (M)	9:35~10:05 (A)	9:35~10:05 (T)	9:15~9:45 (M)	9:35~10:05 (A)	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	シェイプアップ ピラティス(下半身)	エアリアルYOGA 初中級	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)	30
45	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)	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	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	シェイプアップ ピラティス(上半身)		エアリアルYOGA 初中級	美ヤセ ストレッチ	15
30	19:15~19:45 (M)	19:15~19:45 (A)	19:10~19:40 (T)	19:15~19:45 (S)		15:10~15:40 (S)	14:25~14:45 (K)	30
45								45
20:00								20:00
15	TRX HIIT	STRONG	全身動かす Flowピラティス	TRX 全身トレーニング				15
30	20:00~20:30 (K)	20:00~20:30 (S)	19:50~20:20 (A)	19:55~20:25 (K)				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。

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	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		美ヤセ ストレッチ	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)		9:25~9:45 (K)	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						マシンツア- (FREE)		11:00
15						11:00~11:30		15
30								30
45								45
12:00					マシンメンテナンスの為 9:00~18:00 1F,2F閉鎖			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	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			マシンツア- (FREE)	TRXコンディショニング ストレッチ		エアリアルYOGA 入門	美ヤセ ストレッチ	16:00
15			15:15~15:45	15:10~15:30 (T)		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	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	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)	19:15~19:45 (S)	19:30~20:00 (S)			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

	17日MON	18日TUE	19日WED	20日THU	21日FRI	22日SAT	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)		シェイプアップ ピラティス(上半身) 9:35~10:05 (S)	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)	30
45								
10:00								
15								
30								15
45								30
11:00								45
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 初級 14:30~15:00 (S)	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)	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	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)					15
30								30
45								45
20:00								20:00
15								15
30	TRX HIIT 20:00~20:30 (K)	STRONG 20:00~20:30 (S)	全身動かす Flowピラティス 19:50~20:20 (A)					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

	24日MON	25日TUE	26日WED	27日THU	28日FRI	29日SAT	30日SAN	
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		10:00
15						10:00~10:30 (K)		15
30						マシンツアー(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 初中級	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 (K)	13:45~14:15 (A)	15
30			マシンツアー(FREE)	TRXコンディショニング ストレッチ		エアリアルYOGA 入門	美ヤセ ストレッチ	30
45			15:15~15:45	15:10~15:30 (T)		14:30~15:00 (S)	14:25~14:45 (T)	45
16:00						エアリアルYOGA 初中級		16:00
15						15:10~15:40 (S)		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	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)	19:15~19:45 (S)	19:30~20:00 (S)			30
45			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			45
20:00			19:30~20:15 (A)	19:55~20:25 (K)	20:10~20:30 (K)			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

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。

3

アブレイズ ボディ デザイン



LESSON TIME SCHEDULE

31日

31日 MON							
9:00							9:00
15							15
30							30
45	肩こりスッキリ ピラティス						45
10:00	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							30
45							45
15:00	シェイプアップ ピラティス (下半身)						15:00
15	14:30~15:00 (S)						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	カラダ整うピラティス (Full Body)						19:00
15	19:15~19:45 (M)						15
30							30
45							45
20:00	TRX HIIT						20:00
15	20:00~20:30 (K)						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。