

# LESSON TIME SCHEDULE

							1日 SUN	
9:00								9:00
15								15
30								30
45								45
10:00							肩こりスッキリ ピラティス 9:30~10:00 (A)	10:00
15								15
30								30
45								45
11:00							TRXボディプラスト 10:15~10:45 (K)	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							エアリアルYOGA 入門・初級 13:45~14:15 (A)	14:00
15								15
30								30
45								45
15:00							美ヤセ ストレッチ 14:25~14:45 (K)	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							(M)MASAKO (K)KOICHIRO (A)AKEMI (ME)MEI	18:00
15								15
30								30
45								45
19:00								19:00
15								15
30								30
45								45
20:00							2026年	20:00
15								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。

2

アブレイズ ボディ デザイン



2日～8日

# LESSON TIME SCHEDULE

	2日MON	3日TUE	4日WED	5日THU	6日FRI	7日SAT	8日SUN	
9:00								9:00
15								15
30	肩こりスッキリ ピラティス	基礎を身につけよう！ BASIC ピラティス	エアリアルYOGA 入門↓	TRXトレーニング	美脚・美尻 ピラティス	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	9:30～10:00 (A)	9:30～10:00 (ME)	9:30～10:00(ME)	9:30～10:00 (K)	9:30～10:00 (ME)	9:15～9:45 (M)	9:30～10:00 (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								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	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ボディプラスト	美脚・美尻 ピラティス				30
45	19:15～19:45 (M)	19:15～19:45 (A)	19:10～19:40 (K)	19:15～19:45 (ME)				45
20:00								20:00
15								15
30	TRX HIIT		全身動かす Flowピラティス					30
45	20:00～20:30 (K)		19:50～20:20 (A)					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  
(A)AKEMI  
(ME)MEI

2026年

♡…初心者向け  
★…強度が高め  
カラ…受け放題

# LESSON TIME SCHEDULE

	9日MON	10日TUE	11日WED	12日THU	13日FRI	14日SAT	15日SUN	
9:00								9:00
15								15
30	エアリアルYOGA 入門👉	基礎を身につけよう！ BASIC ピラティス	全身動かす Flowピラティス	TRXトレーニング	美脚・美尻 ピラティス	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	9:30～10:00 (ME)	9:30～10:00 (ME)	9:30～10:00 (A)	9:30～10:00 (K)	9:30～10:00 (ME)	9:15～9:45 (M)	9:30～10:00 (A)	45
10:00								10:00
15								15
30							TRXボディプラスト	30
45							10:15～10:45 (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		エアリアルYOGA 入門・初級	<b>STRONG</b> TRAINING	ボードピラティス ～体幹強化～	姿勢改善スパインコレクター 15:10～15:40 (M)	エアリアルYOGA 入門👉	エアリアルYOGA 入門・初級	30
45		14:30～15:00 (A)	15:15～15:45 (K)	14:30～15:00 (A)	15:10～15:40 (M)	13:45～14:15 (ME)	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～		美脚・美尻 ピラティス		美脚・美尻 ピラティス	美ヤセ ストレッチ	15
30	19:15～19:45 (M)	19:15～19:45 (A)		19:15～19:45 (ME)		14:30～15:00 (ME)	14:25～14:45 (K)	30
45								45
20:00								20:00
15	TRX HIT							15
30	20:00～20:30 (K)							30
45								45
21:00								21:00
15								15
30								30
45								45
22:00								22:00

(M)MASAKO  
(K)KOICHIRO  
(A)AKEMI  
(ME)MEI

2026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

	16日MON	17日TUE	18日WED	19日THU	20日FRI	21日SAT	22日SUN	
9:00								9:00
15								15
30	肩こりスッキリ ピラティス	基礎を身につけよう！ BASIC ピラティス	エアリアルYOGA 入門↓	TRXトレーニング	美脚・美尻 ピラティス	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	9:30～10:00 (A)	9:30～10:00 (ME)	9:30～10:00(ME)	9:30～10:00 (K)	9:30～10:00 (ME)	9:15～9:45 (M)	9:30～10:00 (A)	45
10:00								10:00
15								15
30								30
45								45
11:00							STRONG 10:15～10:45 (K)	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		エアリアルYOGA 入門・初級	基礎を身につけよう！ BASIC ピラティス	ボードピラティス ～体幹強化～	姿勢改善スパインコレクター 15:10～15:40 (M)	エアリアルYOGA 入門↓		30
45		14:30～15:00 (A)	14:30～15:00 (ME)	14:30～15:00 (A)	15:10～15:40 (M)	13:45～14:15 (ME)		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ボディプラスト	美脚・美尻 ピラティス			(M)MASAKO (K)KOICHIRO (A)AKEMI (ME)MEI	15
30	19:15～19:45 (M)	19:15～19:45 (A)	19:10～19:40 (K)	19:15～19:45 (ME)				30
45								45
20:00								20:00
15	TRX HIIT		全身動かす Flowピラティス				2026年	15
30	20:00～20:30 (K)		19:50～20:20 (A)				♡…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

	23日MON	24日TUE	25日WED	26日THU	27日FRI	28日SAT	
9:00							9:00
15							15
30	姿勢改善スパイコレクター 9:15～9:45 (M)	基礎を身につけよう) BASIC ピラティス 9:30～10:00 (ME)	エアリアルYOGA 入門↓ 9:30～10:00(ME)	TRXトレーニング 9:30～10:00 (K)	美脚・美尻 ピラティス 9:30～10:00 (ME)	カラダ整うピラティス (Full Body) 9:15～9:45 (M)	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	TRX HIT 14:30～15:00 (K)	エアリアルYOGA 入門・初級 14:30～15:00 (A)	基礎を身につけよう) BASIC ピラティス 14:30～15:00 (ME)		姿勢改善スパイコレクター 15:10～15:40 (M)	エアリアルYOGA 入門↓ 13:45～14:15 (ME)	30
45							
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		ボードピラティス ～体幹強化～ 19:15～19:45 (A)	STRONG 19:10～19:40 (K)	美脚・美尻 ピラティス 19:15～19:45 (ME)		ボードピラティス ～体幹強化～ 14:30～15:00 (A)	30
45							
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  
(A)AKEMI  
(ME)MEI

2026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。