

3

アブレイズ ボディ デザイン



1日

# LESSON TIME SCHEDULE

						1日 SUN	
9:00							9:00
15							15
30						肩こりスッキリ ピラティス	30
45						9:30~10:00 (A)	45
10:00							10:00
15							15
30						TRXボディプラス	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						エアリアルYOGA 初級	14:00
15						13:45~14:15 (A)	15
30							30
45							45
15:00						美やせ ストレッチ	15:00
15						14:25~14:45 (K)	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	18:00
15						(K)KOICHIRO	15
30						(A)AKEMI	30
45						(ME)MEI	45
19:00							19:00
15							15
30							30
45							45
20:00						2026年	20:00
15							15
30						♡…初心者向け	30
45						★…強度が高め	45
21:00						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。

3

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		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 (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	11:00
15							10:15~10:45 (K)	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	基礎を身につけよう♪ BASIC ピラティス	エアリアルYOGA 初級		ボードピラティス ~体幹強化~	NEWくびれメイク ピラティス	エアリアルYOGA 入門		30
45	14:30~15:00 (ME)	14:30~15:00 (A)		14:30~15:00 (A)	14:30~15:00 (ME)	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	15
30	19:15~19:45 (M)	19:15~19:45 (A)	19:10~19:40 (K)	19:15~19:45 (ME)			(K)KOICHIRO	30
45							(A)AKEMI	45
20:00							(ME)MEI	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  
カラー...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	基礎を身につけよう！		TRXトレーニング	美脚・美尻	カラダ整うピラティス	肩こりスッキリ	30
45	入門👉	BASIC ピラティス		9:30～10:00 (K)	ピラティス	(Full Body)	ピラティス	45
10:00	9:30～10:00 (ME)	9:30～10:00 (ME)			9:30～10:00 (ME)	9:15～9:45 (M)	9:30～10:00 (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	基礎を身につけよう！	エアリアルYOGA		ボードピラティス	姿勢改善バイコレクター	エアリアルYOGA	エアリアルYOGA	15:00
15	BASIC ピラティス	初級		～体幹強化～	15:10～15:40 (M)	入門👉	初級	15
30	14:30～15:00 (ME)	14:30～15:00 (A)		14:30～15:00 (A)		13:45～14:15 (ME)	13:45～14:15 (A)	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	ボードピラティス	姿勢改善ピラティス	美脚・美尻				15
30	(Full Body)	～体幹強化～	プログラム(有料)	ピラティス				30
45	19:15～19:45 (M)	19:15～19:45 (A)	19:30～20:15 (A)	19:15～19:45 (ME)				45
20:00								20:00
15								15
30	TRX							30
45	HIT							45
21:00	20:00～20:30 (K)							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

	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 9:30~10:00 (A)	基礎を身につけよう！ BASIC ピラティス 9:30~10:00 (ME)						30
45								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								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) 9:15~9:45 (M)	ボードピラティス ~体幹強化~ 19:15~19:45 (A)	TRXボディプラスト 19:10~19:40 (K)	美脚・美尻 ピラティス 19:15~19:45 (ME)	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)	肩こりスッキリ ピラティス 9:30~10:00 (A)	15
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  
(A)AKEMI  
(ME)MEI

2026年

♡…初心者向け  
★…強度が高め  
カラー…受け放題

# LESSON TIME SCHEDULE

	23日MON	24日TUE	25日WED	26日THU	27日FRI	28日SAT	29日SUN			
9:00								9:00		
15								15		
30	肩こりスッキリ ピラティス 9:30~10:00 (A)	基礎を身につけよう♪ BASIC ピラティス 9:30~10:00 (ME)						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	基礎を身につけよう♪ BASIC ピラティス 14:30~15:00 (ME)	エアリアルYOGA 初級 14:30~15:00 (A)						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	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)	姿勢改善ピラティス プログラム(有料) 19:30~20:15 (A)	美脚・美尻 ピラティス 19:15~19:45 (ME)					15	
30										30
45										45
20:00								20:00		
15	TRX HIIT 20:00~20:30 (K)							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  
(A)AKEMI  
(ME)MEI

2026年

♡…初心者向け  
★…強度が高め  
カラー…受け放題

3

アブレイズ ボディ デザイン



30日~31日

# LESSON TIME SCHEDULE

	30日 MON	31日 TUE						
9:00								9:00
15								15
30								30
45	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						45
10:00	9:30~10:00 (A)	9:30~10:00 (ME)						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	基礎を身につけよう♪ BASIC ピラティス	エアリアルYOGA 初級						30
45	14:30~15:00 (ME)	14:30~15:00 (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~						15
30	19:15~19:45 (M)	19:15~19:45 (A)						30
45								45
20:00								20:00
15	TRX HIIT							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。