

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	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)	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					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					エアリアルYOGA 入門👏 13:45~14:15 (ME)	14:00
15						15
30		ボードピラティス ~体幹強化~ 14:30~15:00 (A)	NEWくびれメイク ピラティス 14:30~15:00 (ME)	美脚・美尻 ピラティス 14:30~15:00 (ME)		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					(M)MASAKO (K)KOICHIRO (A)AKEMI (ME)MEI	19:00
15						15
30						30
45						45
20:00	全身動かす Flowピラティス 19:30~20:00 (A)	美脚・美尻 ピラティス 19:15~19:45 (ME)	TRXストレッチ 19:30~19:50 (K)		2026年	20:00
15						15
30		TRXボディプラスト 20:00~20:30 (K)			♡…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

	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								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	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	45
10:00	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)	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♪ 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	エアリアルYOGA 初級	15:00
15	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)	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~	姿勢改善ピラティス プログラム(有料)	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)	19:30~20:15 (A)	19:15~19:45 (ME)				30
45								45
20:00								20:00
15								15
30	TRX HIIT				TRXストレッチ		2026年	30
45	20:00~20:30 (K)				19:30~19:50 (K)		♡…初心者向け ★…強度が高め カラ…受け放題	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

	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	基礎を身につけよう♪ BASICピラティス	TRXトレーニング 9:30~10:00 (K)		美脚・美尻 ピラティス	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	9:30~10:00 (A)	9:30~10:00 (ME)			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							エアリアルYOGA 入門👏 13:45~14:15 (ME)	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	美脚・美尻 ピラティス		30
45	14:30~15:00 (ME)	14:30~15:00 (A)		14:30~15:00 (A)	14:30~15:00 (ME)	14:30~15:00 (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							(M)MASAKO (K)KOICHIRO (A)AKEMI (ME)MEI	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~	エアリアルYOGA 初級	美脚・美尻 ピラティス				15
30	19:15~19:45 (M)	19:15~19:45 (A)	19:30~20:00 (A)	19:15~19:45 (ME)				30
45								45
20:00							2026年	20:00
15	TRX HIIT			TRXボディプラスト			👏...初心者向け ★...強度が高め カラー...受け放題	15
30	20:00~20:30 (K)			20:00~20:30 (K)				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

	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 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)	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)	肩こりスッキリ ピラティス 9:30~10:00 (A)	30
45								
10:00								
15								
11:00								15
15								30
30								45
45								10:00
12:00								15
15								30
30								45
45								11:00
13:00								15
15								30
30								45
45								12:00
14:00								15
15								30
30								45
45								13:00
15:00	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)		ボードピラティス ~体幹強化~ 14:30~15:00 (A)	NEWくびれメイク ピラティス 14:30~15:00 (ME)	エアリアルYOGA 入門👉 13:45~14:15 (ME)	エアリアルYOGA 初級 13:45~14:15 (A)	15
15								30
30								45
45								14:00
16:00								15
15								30
30								45
45								15:00
17:00								15
15								30
30								45
45								16:00
18:00								15
15								30
30								45
45								17:00
19:00								15
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)			美ヤセ ストレッチ 14:25~14:45 (K)	15
30								30
45								45
20:00								15:00
15	TRX HIIT 20:00~20:30 (K)							15
30								30
45								45
21:00								16:00
15								15
30								30
45								45
22:00								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

・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。

2026年

👉...初心者向け
★...強度が高め
カラ...受け放題

4

アブレイズ ボディ デザイン



27日~30日

LESSON TIME SCHEDULE

	27日MON	28日TUE	29日WED	30日THU			
9:00							
15							
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	TRXトレーニング				
10:00	9:30~10:00 (A)	9:30~10:00 (ME)	9:30~10:00 (K)				
15							
30							
45							
11:00							
15							
30							
45							
12:00							
15							
30							
45							
13:00							
15							
30							
45							
14:00							
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	全身動かす Flowピラティス	ボードピラティス ～体幹強化～			
15:00	14:30~15:00 (ME)	14:30~15:00 (A)	14:30~15:00 (A)	14:30~15:00 (A)			
15							
30							
45							
16:00							
15							
30							
45							
17:00							
15							
30							
45							
18:00							
15							
30							
45							
19:00		ボードピラティス ～体幹強化～					
15	カラダ整うピラティス (Full Body)	19:15~19:45 (A)					
30	19:15~19:45 (M)						
45							
20:00							
15							
30	TRX HIIT						
45	20:00~20:30 (K)						
21:00							
15							
30							
45							
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。