

8

アブレイズ ボディ デザイン



1日

LESSON TIME SCHEDULE

					1日SUT	2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						TRXボディブラスト 10:15~10:45 (K)	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						エアリアルYOGA 入門🧘 13:45~14:15 (ME)	14:00
15							15
30							30
45							45
15:00						くびれメイク ピラティス 14:30~15:00 (ME)	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						♡…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。

8

アブレイズ ボディ デザイン



3日～9日

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	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		エアリアルYOGA 入門👇						30
45		10 : 15～10 : 45 (ME)						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		ボードピラティス ～体幹強化～	くびれメイク ピラティス	エアリアルYOGA 入門👇		30
45	1 4 : 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						美脚・美尻 ピラティス		15:00
15						14 : 30～15 : 00 (ME)		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		ボードピラティス ～体幹強化～		美脚・美尻 ピラティス				19:00
15	カラダ整うピラティス (Full Body)	19 : 15～19 : 45 (A)		19 : 15～19 : 45 (ME)				15
30	19 : 15～19 : 45 (M)		エアリアルYOGA 初級		TRXストレッチ			30
45			19 : 30～20 : 00 (A)		19 : 30～19 : 50 (K)			45
20:00				TRXボディブラスト			2026年	20:00
15	TRX HIIT			20 : 00～20 : 30 (K)			👇…初心者向け	15
30	20 : 00～20 : 30 (K)						★…強度が高め	30
45							カラー…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。

2026年

♡…初心者向け
★…強度が高め
カラー…受け放題

8

アブレイズ ボディ デザイン



10日～16日

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								30
45		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)	45
10:00								10:00
15								15
30		エアリアルYOGA 入門👇 10:15～10:45 (ME)					TRXボディプラス 10:15～10:45 (K)	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						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 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)	くびれメイク ピラティス 14:30～15:00 (ME)	基礎を身につけよう♪ BASIC 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								19:00
15	カラダ整うピラティス (Full Body) 19:15～19:45 (M)			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)			15
30								30
45								45
20:00								20:00
15	TRX HIT 20:00～20:30 (K)			STRONG 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

8

アブレイズ ボディ デザイン



17日～23日

LESSON TIME SCHEDULE

1 7 日 MON		1 8 日 TUE		1 9 日 WED		2 0 日 THU		2 1 日 FRI		2 2 日 SAT		2 3 日 SUN	
9:00													9:00
15													15
30	肩こりスッキリ	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	ピラティス	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 (A)	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		エアリアルYOGA										STRONG	30
45		入門👏										10 : 15～10 : 45 (K)	45
11:00		10 : 15～10 : 45 (ME)											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♪	エアリアルYOGA									エアリアルYOGA		30
45	BASIC ピラティス	初級									入門👏		45
15:00	1 4 : 30～1 5 : 00 (ME)	1 4 : 30～1 5 : 00 (A)									13 : 45～14 : 15 (ME)		15
15													30
30													45
45													15
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											15
30	(Full Body)	～体幹強化～											30
45	19 : 15～19 : 45 (M)	1 9 : 15～19 : 45 (A)											45
20:00													20:00
15	TRX												15
30	HIIT												30
45	20 : 00～20 : 30 (K)												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

8

アブレイズ ボディ デザイン



24日～30日

LESSON TIME SCHEDULE

	24日MON	25日TUE	26日WED	27日THU	28日FRI	29日SAT	30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		エアリアルYOGA 入門👇					TRXボディプラスト	30
45		10:15～10:45 (ME)					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								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～	くびれメイク ピラティス	エアリアルYOGA 入門👇	基礎を身につけよう♪ BASIC ピラティス	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)	14:30～15:00 (ME)	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				15
30	19:15～19:45 (M)	19:15～19:45 (A)		19:15～19:45 (ME)				30
45								45
20:00								20:00
15	TRX HIT			STRONG PILATES	TRXストレッチ			15
30	20:00～20:30 (K)			20:00～20:30 (K)	19:30～19:50 (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。

(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

8

アブレイズ ボディ デザイン



31日

LESSON TIME SCHEDULE

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	9:30~10:00 (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	基礎を身につけよう♪ BASIC ピラティス						30
45	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							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)						15
30	19:15~19:45 (M)						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。