

# 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								30
45								45
10:00						カラダ整う ピラティス 10:00～10:45 (M)	エアリアル YOGA 10:00～10:45 (M)	10:00
15								15
30								30
45								45
11:00							美ヤセストレッチ (FREE) 11:00～11:30 (KO)	11:00
15								15
30								30
45								45
12:00							猫背改善スパインコレクター 11:45～12:15 (M)	12:00
15								15
30								30
45								45
13:00								13:00
15								15
30	STYLE UP ピラティス (Upper Body) 13:30～14:00 (M)	腰痛改善スパインコレクター 13:30～14:00 (M)	STYLE UP ピラティス (Lower Body) 13:30～14:00 (M)	TRX HIIT 13:45～14:15 (KO)	TRXボディブラスト 14:15～14:45 (T)	SPECIAL CLASS 南中ソーラン 14:15～14:45 (KO&T)	NEWTRX HIIT 13:30～14:00 (KO)	30
45								45
14:00		TRXトライアルL2↓ (FREE) 14:15～14:45 (T)	BODY MAKE (FREE) 14:15～14:45 (T)	TRXフローストレッチ 14:30～15:00 (T)	身体スッキリストレッチ(FREE) 15:00～15:30 (T)	初めてのピラティス↓ (FREE) 15:30～16:10 (M)	TRXフローストレッチ 14:15～14:45 (KO)	14:00
15	美ヤセストレッチ (FREE) 14:15～14:45 (KO)	身体スッキリストレッチ(FREE) 15:00～15:30 (T)	TRXオールワークアウト ★ 15:00～15:30 (KO)	マジンザダー(FREE) 15:15～15:45				15
30		<b>STRONG NATION</b> 15:45～16:15 (KO)	美ヤセ ストレッチ (FREE) 15:45～16:15 (KO)			BODY MAKE (FREE) 16:30～17:00 (T)		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	BODY MAKE (FREE) 18:20～18:50 (KO)	マジンザダー(FREE) 19:10～19:40	TRXトライアルL2↓ (FREE) 18:30～19:00 (T)	身体スッキリストレッチ(FREE) 18:30～19:00 (T)			(YU)YU (M)MASAKO (T)TSUKURU (KO)KOICHIRO	15
30								30
45								45
19:00	カラダ整う ピラティス 19:00～19:45 (M)	<b>ZUMBA</b> NEW19:20～19:50 (M)	SPECIAL <b>STRONG CLASS</b> 19:15～19:45 (K&Y&M)	SPECIAL CLASS 南中ソーラン 19:30～20:00 (KO&T)	STYLE UP ピラティス (Lower Body) 19:00～19:30 (M)	TRXボディブラスト 19:00～19:30 (KO)		19:00
15								15
30								30
45								45
20:00								20:00
15	SPECIAL <b>STRONG CLASS</b> 20:15～20:45 (K&Y&M)	TRX HIIT 20:00～20:30 (KO)	身体スッキリストレッチ(FREE) 20:00～20:30 (T)	TRXオールワークアウト ★ 20:30～21:00 (KO)	TRXトライアルL2↓ (FREE) 19:40～20:10 (T)	美ヤセ ストレッチ (FREE) 19:45～20:15 (KO)		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。

👉…初心者向け  
★…強度が高め  
カラー…受け放題