

# LESSON TIME SCHEDULE

	15日MON	16日TUE	17日WED	18日THU	19日FRI	20日SAT	21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	エアリアル YOGA 9:45～10:30	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	TRXトライアルL2 (FREE) 14:00～14:30	BODY MAKE (FREE) 14:00～14:30	TRX HIIT 14:15～14:45 (T)	<b>STRONG NATION</b> 13:45～14:15	腰痛改善スパインコレクター 13:10～13:40	TRXオールワークアウト 13:30～14:00	猫背改善スパインコレクター 13:30～14:00	14:00
15								15
30	TRXフローストレッチ 14:45～15:15	美ヤセストレッチ (FREE) 14:45～15:15	TRXフローストレッチ 15:00～15:30 (T)	身体スッキリストレッチ (FREE) 14:30～15:00				14:00
45								15
15:00	マシンツアー (FREE) 15:30～16:00					TRXオールワークアウト (FREE) 14:30～15:00	STYLE UP ピラティス (Lower Body) 14:15～14:45	15:00
15								15
30								30
45								45
16:00							マシンツアー (FREE) 15:15～15:45	15:00
15								15
30								30
45								45
17:00								17:00
15								15
30								30
45								45
18:00								18:00
15								15
30	BODY MAKE (FREE) 18:30～19:00	身体スッキリストレッチ (FREE) 18:45～19:15	マシンツアー (FREE) 18:00～18:30					18:00
45								15
19:00	カラダ整う ピラティス 19:15～20:00	TRX HIIT 19:30～20:00	TRXトライアルL2 (FREE) 18:45～19:15	美ヤセストレッチ (FREE) 18:45～19:15		TRXボディブラスト 19:00～19:30		19:00
15								15
30								15
45								30
20:00	TRXボディブラスト 20:15～20:45	TRXフローストレッチ 20:15～20:45	<b>STRONG NATION</b> 19:30～20:00	TRXオールワークアウト ★ 19:30～20:00	STYLE UP ピラティス (Upper Body) 19:00～19:30			19:00
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。

👤…初心者向け  
★…強度が高め  
カラー…受け放題