12

1日～7日

アブレイズ　ボディ　デザイン

ABLAZE BODY DESIGN

LESSON TIME SCHEDULE

1日MON

- 9:00 NEW美脚・美尻 ピラティス 9：35～10 :05（ME）
- 10:00 基礎を身につけよう♪ BASIC ピラティス 14：30～15：00（ME）
- 15:00 カラダ整うピラティス（Full Body）19：15～19：45（M）
- 19:00 TRX HIIT 20：00～20：30（K）

2日TUE

- 9:00 基礎を身につけよう♪ BASIC ピラティス 9：35～10：05（ME）
- 14:00 エアリアルYOGA 入門・初級 14：30～15：00 (A)
- 19:00 ボードピラティス ～体幹強化～ 19：15～19：45 （A）

3日WED

- 9:00 TRXトレーニング 9：35～10：05（K）
- 19:00 全身動かす Flowピラティス 19：50～20：20（A）

4日THU

- 9:00 エアリアルYOGA 入門🔰 9：35～10：05 (ME)
- 14:00 ボードピラティス ～体幹強化～ 14：30～15：00（A）
- 19:00 STRONG NATION 19:55～20:25（K）

5日FRI

- 9:00 NEW美脚・美尻 ピラティス 9：35～10：05（ME）
- 14:00 姿勢改善スパインコレクター 15：10～15：40（M）
- 19:00 TRXストレッチ 19：30～19：50（K）

6日SUT

- 9:00 カラダ整うピラティス（Full Body）9：15～9：45（M）
- 14:00 エアリアルYOGA 入門🔰 13：45～14：15 (ME)
- 15:00 NEW美脚・美尻 ピラティス 14：30～15：00（ME）

7日SUN

- 9:00 肩こりスッキリ ピラティス 9：35～10：05（A）
- 10:00 TRXボディブラスト 10：15～10：45（K）
- 14:00 エアリアルYOGA 入門・初級 13：45～14：15 (A)
- 15:00 美ヤセ ストレッチ 14：25～14：45（K）

(M)MASAKO
(K)KOICHIRO
(A)AKEMI
(ME)MEI

2025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。

12

8日～14日

アブレイズ　ボディ　デザイン

ABLAZE BODY DESIGN

LESSON TIME SCHEDULE

	8日MON	9日TUE	10日WED	11日THU	12日FRI	13日SUT	14日SUN	
9:00								9:00
15						カラダ整うピラティス （Full Body） 9：15～9：45（M）		15
30	肩こりスッキリ ピラティス 9：35～10 :05（A）	基礎を身につけよう♪ BASIC ピラティス 9：35～10：05（ME）	TRXトレーニング 9：35～10：05（K）		NEW美脚・美尻 ピラティス 9：35～10：05（ME）		肩こりスッキリ ピラティス 9：35～10：05（A）	30
45								45
10:00								10:00
15								15
30							STRONG 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						エアリアルYOGA 入門🔰 13：45～14：15（ME）		45
14:00								14:00
15					姿勢改善スパインコレクター 15：10～15：40（M）			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 入門・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							(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～ 19：15～19：45（A）						19:00
15	カラダ整うピラティス （Full Body） 19：15～19：45（M）			NEW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			姿勢改善ピラティス プログラム（有料） 19：30～20：15（A）					45
20:00							2025年	20:00
15	TRX HIIT 20：00～20：30（K）			TRXボディブラスト 19：55～20：25（K）			🔰…初心者向け ★…強度が高め カラー…受け放題	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。

12

15日～21日

アブレイズ　ボディ　デザイン

ABLAZE BODY DESIGN

LESSON TIME SCHEDULE

	15日MON	16日TUE	17日WED	18日THU	19日FRI	20日SUT	21日SUN	
9:00								9:00
15								15
30	肩こりスッキリ ピラティス 9：35～10 :05（A）	基礎を身につけよう♪ BASIC ピラティス 9：35～10：05（ME）	TRXトレーニング 9：35～10：05（K）		NEW美脚・美尻 ピラティス 9：35～10：05（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 9：35～10：05（A）	30
45								45
10:00								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						エアリアルYOGA 入門🔰 13：45～14：15（ME）	エアリアルYOGA 入門・初級 13：45～14：15（A）	45
14:00								14:00
15					姿勢改善スパインコレクター 15：10～15：40（M）			15
30		エアリアルYOGA 入門・初級 14：30～15：00（A）		ボードピラティス ～体幹強化～ 14：30～15：00（A）				30
45						NEW美脚・美尻 ピラティス 14：30～15：00（ME）	美ヤセ ストレッチ 14：25～14：45（K）	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		ボードピラティス ～体幹強化～ 19：15～19：45 （A）		NEW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）			19:00
15	基礎を身につけよう♪ BASIC ピラティス 19：15～19：45（ME）							15
30								30
45								45
20:00			全身動かす Flowピラティス 19：50～20：20（A）	STRONG 19:55～20:25（K）			2025年	20:00
15	TRX HIIT 20：00～20：30（K）						🔰…初心者向け ★…強度が高め カラー…受け放題	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。

12

22日～28日

アブレイズ　ボディ　デザイン

ABLAZE BODY DESIGN

LESSON TIME SCHEDULE

	22日MON	23日TUE	24日WED	25日THU	26日FRI	27日SUT	28日SUN
9:00						NO LESSON	NO STAFF
15							
30	肩こりスッキリ ピラティス 9：35～10 :05（A）	基礎を身につけよう♪ BASIC ピラティス 9：35～10：05（ME）		エアリアルYOGA 入門🔰 9：35～10:05（ME）	NEW美脚・美尻 ピラティス 9：35～10：05（ME）		
45							
10:00							
15							
30							
45							
11:00							
15							
30							
45							
12:00							
15							
30							
45							
13:00							
15							
30							
45							
14:00							
15					姿勢改善スパインコレクター 15：10～15：40（M）		
30		エアリアルYOGA 入門・初級 14：30～15：00（A）		ボードピラティス ～体幹強化～ 14：30～15：00（A）			
45							
15:00							
15							
30							
45							
16:00							
15							
30							
45							
17:00							
15							
30							
45							
18:00							(M)MASAKO (K)KOICHIRO (A)AKEMI (ME)MEI
15							
30							
45							
19:00		ボードピラティス ～体幹強化～ 19：15～19：45（A）					
15	カラダ整うピラティス （Full Body） 19：15～19：45（M）				TRXストレッチ 19：30～19：50（K）		
30							
45							
20:00			姿勢改善ピラティス プログラム（有料） 19：30～20：15（A）				2025年
15	TRX HIIT 20：00～20：30（K）						🔰…初心者向け ★…強度が高め カラー…受け放題
30				TRXボディブラスト 19:55～20:25（K）			
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。