7

1日～6日

アブレイズ　ボディ　デザイン

ABLAZE BODY DESIGN

LESSON TIME SCHEDULE

		1日TUE	2日WED	3日THU	4日FRI	5日SUT	6日SUN
9:00							
15						カラダ整うピラティス （Full Body） 9：15～9：45（M）	
30		全身リリース ストレッチ 9：35～9：55（T）	TRXトレーニング 9：35～10：05（K）	モーニング ピラティス 9：35～10：05（A）	TRXトライアル🔰 9：35～10：05（T）		肩こりスッキリ ピラティス 9：35～10：05（A）
45							
10:00						全身リリース ストレッチ 10：00～10：20（K）	
15							
30							
45							
11:00							
15							
30							
45							
12:00							
15							
30							
45							
13:00							
15							
30							
45						エアリアルYOGA 初中級 13：45～14：15（M）	エアリアルYOGA 入門🔰 13：45～14：15（A）
14:00							
15							
30		エアリアルYOGA 入門🔰 14：30～15：00（A）	美ヤセ ストレッチ 14：30～14：50（K）	ボードピラティス ～体幹強化～ 14：30～15：00（A）		TRX 体幹トレーニング 14：30～15：00（K）	
45							
15:00					姿勢改善スパインコレクター 15：10～15：40（M）		美ヤセ ストレッチ 14：25～14：45（T）
15							
30							
45							
16:00							
15							
30							
45							
17:00							
15							
30							
45							
18:00							(M)MASAKO (K)KOICHIRO (T)TAIKI (A)AKEMI
15							
30							
45			TRX 体幹トレーニング 19：10～19：40（T）				
19:00		ボードピラティス ～体幹強化～ 19：15～19：45（A）		美ヤセ ストレッチ 19：25～19：45（T）	TRX 全身トレーニング 19:10～19：40（K）		
15							
30			全身動かす Flowピラティス 19：50～20：20（A）				
45				TRXボディブラスト 19：55～20：25（K）	TRXストレッチ 19：45～20：05（K）		2025年
20:00							
15							🔰…初心者向け ★…強度が高め カラー…受け放題
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。

7

７日～１３日

アブレイズ　ボディ　デザイン

ABLAZE BODY DESIGN

LESSON TIME SCHEDULE

	７日MON	８日TUE	９日WED	１０日THU	１１日FRI	１２日SUT	１３日SUN
9:00							
15						カラダ整うピラティス （Full Body） 9：15～9：45（M）	
30	肩こりスッキリ ピラティス 9：35～10 :05（A）	全身リリース ストレッチ 9：35～9：55（T）	TRXトレーニング 9：35～10：05（K）	モーニング ピラティス 9：35～10：05（A）	TRXトライアル🔰 9：35～10：05（T）		肩こりスッキリ ピラティス 9：35～10：05（A）
45							
10:00						全身リリース ストレッチ 10：00～10：20（T）	TRXボディブラスト 10：15～10：45（K）
15							
30							
45							
11:00							
15							
30							
45							
12:00							
15							
30							
45							
13:00							
15							
30							
45						エアリアルYOGA 初中級 13：45～14：15（M）	シェイプアップ ピラティス（下半身） 13：45～14：15（A）
14:00							
15							
30		エアリアルYOGA 入門🔰 14：30～15：00（A）	美ヤセ ストレッチ 14：30～14：50（K）	ボードピラティス ～体幹強化～ 14：30～15：00（A）	TRXコンディショニング ストレッチ 14：30～14：50（T）		
45						TRX 体幹トレーニング 14：30～15：00（T）	美ヤセ ストレッチ 14：25～14：45（K）
15:00							
15							
30							
45							
16:00							
15							
30							
45							
17:00							
15							
30							
45							
18:00							(M)MASAKO (K)KOICHIRO (T)TAIKI (A)AKEMI
15							
30							
45							
19:00		ボードピラティス ～体幹強化～ １９：15～19：45　(A)	TRX 体幹トレーニング 18：50～19：20（T）	美ヤセ ストレッチ 19：25～19：45（T）	TRX 全身トレーニング 19:10～19：40（K）		
15	カラダ整うピラティス （Full Body） 19：15～19：45（M）						
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）	STRONG 19:55～20:25（K）	TRXストレッチ 19：45～20：05（K）		2025年
15	TRX HIIT 20：00～20：30（K）						
30							🔰…初心者向け ★…強度が高め カラー…受け放題
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。

7

１４日～２０日

アブレイズ　ボディ　デザイン

ABLAZE BODY DESIGN

LESSON TIME SCHEDULE

	14日MOM	１５日TUE	１６日WED	１７日THU	１８日FRI	１９日SUT	２０日SUN
9:00							
15						カラダ整うピラティス （Full Body） 9：15～9：45（M）	
30	肩こりスッキリ ピラティス 9：35～10 :05（A）	全身リリース ストレッチ 9：35～9：55（T）	TRXトレーニング 9：35～10：05（K）	モーニング ピラティス 9：35～10：05（A）	TRXトライアル🔰 9：35～10：05（T）		肩こりスッキリ ピラティス 9：35～10：05（A）
45							
10:00						全身リリース ストレッチ 10：00～10：20（T）	STRONG 10：15～10：45（K）
15							
30							
45							
11:00							
15							
30							
45							
12:00							
15							
30							
45							
13:00							
15							
30							
45						エアリアルYOGA 初中級 13：45～14：15（M）	エアリアルYOGA 入門🔰 13：45～14：15（A）
14:00							
15							
30		エアリアルYOGA 入門🔰 14：30～15：00（A）	美ヤセ ストレッチ 14：30～14：50（K）	ボードピラティス ～体幹強化～ 14：30～15：00（A）		TRX 体幹トレーニング 14：30～15：00（T）	
45							
15:00					姿勢改善スパインコレクター 15：10～15：40（M）		美ヤセ ストレッチ 14：25～14：45（K）
15							
30							
45							
16:00							
15							
30							
45							
17:00							
15							
30							
45							
18:00							(M)MASAKO (K)KOICHIRO (T)TAIKI (A)AKEMI
15							
30							
45			TRX 体幹トレーニング 19：10～19：40（T）				
19:00	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）		美ヤセ ストレッチ 19：25～19：45（T）			
15							
30			全身動かす Flowピラティス 19：50～20：20（A）				
45							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
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。

7

２１日～２７日

アブレイズ　ボディ　デザイン

ABLAZE BODY DESIGN

LESSON TIME SCHEDULE

	２１日MON	２２日TUE	２３日WED	２４日THU	２５日FRI	２６日SUT	２７日SUN
9:00							
15	エアリアルYOGA 初中級 9:15～9:45(M)	全身リリース ストレッチ 9：35～9：55（T）	TRXトレーニング 9：35～10：05（K）	モーニング ピラティス 9：35～10：05（A）	TRXトライアル🔰 9：35～10：05（T）	全身動かす Flowピラティス 9：15～9：45（A）	カラダ整うピラティス （Full Body） 9：15～9：45（M）
30							
45							
10:00							
15						全身リリース ストレッチ 10：00～10：20（T）	
30							TRXボディブラスト 10：15～10：45（K）
45							
11:00							
15							
30							
45							
12:00							
15							
30							
45							
13:00							
15							
30							
45						エアリアルYOGA 入門🔰 13：45～14：15（A）	エアリアルYOGA 初中級 13：45～14：15（M）
14:00							
15							
30	TRX HIIT 14：30～15：00（K）	エアリアルYOGA 入門🔰 14：30～15：00（A）	美ヤセ ストレッチ 14：30～14：50（K）	ボードピラティス ～体幹強化～ 14：30～15：00（A）	TRXコンディショニング ストレッチ 14：30～14：50（T）	TRX 体幹トレーニング 14：30～15：00（T）	美ヤセ ストレッチ 14：25～14：45（K）
45							
15:00							
15							
30							
45							
16:00							
15							
30							
45							
17:00							
15							
30							
45							
18:00							(M)MASAKO (K)KOICHIRO (T)TAIKI (A)AKEMI
15							
30							
45							
19:00		ボードピラティス ～体幹強化～ １９：15～19：45　(A)		美ヤセ ストレッチ 19：25～19：45（T）	TRX 全身トレーニング 19:10～19：40（K）		
15							
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）	STRONG 19:55～20:25（K）	TRXストレッチ 19：45～20：05（K）		2025年
15							
30							🔰…初心者向け ★…強度が高め カラー…受け放題
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。

7

２８日～３１日

アブレイズ　ボディ　デザイン

ABLAZE BODY DESIGN

LESSON TIME SCHEDULE

	２８日MOM	２９日TUE	３０日WED	３１日THU			
9:00							
15							
30	全身リリース ストレッチ 9：35～9:55（T）	TRXトライアル🔰 9：35～10：05（K）	TRXトレーニング 9：35～10：05（K）				
45							
10:00							
15							
30							
45							
11:00				NO STAFF			
15							
30							
45							
12:00							
15							
30							
45							
13:00							
15							
30							
45							
14:00							
15							
30		エアリアルYOGA 入門🔰 14：30～15：00（A）	美ヤセ ストレッチ 14：30～14：50（K）				
45							
15:00							
15							
30							
45							
16:00							
15							
30							
45							
17:00							
15							
30							
45							
18:00							(M)MASAKO (K)KOICHIRO (T)TAIKI (A)AKEMI
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）						
30							
45			全身動かす Flowピラティス 19：50～20：20（A）				
20:00							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							
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。