



# LESSON TIME SCHEDULE

	4日MON	5日TUE	6日WED	7日THU	8日FRI	9日SAT	10日SUN	
9:00								9:00
15								15
30	シェイプアップ ピラティス(下半身)	全身リリース ストレッチ	TRXトレーニング	モーニング ピラティス	リラックス ストレッチ	カラダ整うピラティス (Full Body)	シェイプアップ ピラティス(上半身)	30
45	9:35~10:05 (A)	9:35~9:55 (T)	9:35~10:05 (K)	9:35~10:05 (A)	9:35~9:55 (A)	9:15~9:45 (M)	9:35~10:05 (S)	45
10:00						TRX 体幹トレーニング		10:00
15						10:00~10:30 (T)		15
30						マシンツアー(FREE)		30
45						11:00~11:30		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						全身リリース ストレッチ		15
30						13:55~14:15 (T)		30
45								45
14:00						エアリアルYOGA 入門		14:00
15						14:30~15:00 (S)		15
30								30
45						エアリアルYOGA 初中级		45
15:00	リラックス ストレッチ	エアリアルYOGA 初中级	TRXボディブラスト	ボードピラティス ~体幹強化~	シェイプアップ ピラティス(上半身)		全身リリース ストレッチ	15:00
15	14:30~14:50 (A)	14:30~15:00 (S)	14:30~15:00 (K)	14:30~15:00 (A)	14:30~15:00 (S)		14:30~14:50 (S)	15
30								30
45								45
16:00	TRX HIIT	姿勢改善スパインコレクター	マシンツアー(FREE)	TRXコンディショニング ストレッチ				16:00
15	15:00~15:30 (K)	15:30~16:00 (M)	15:15~15:45	15:15~15:35 (T)				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								15
30								30
45								45
20:00								20:00
15								15
30								30
45								45
21:00								21:00
15								15
30								30
45								45
22:00								22:00

(M)MASAKO  
(K)KOICHIRO  
(S)SAYOKO  
(T)TAIKI  
(A)AKEMI

2024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。

# LESSON TIME SCHEDULE

	1 1 日 MON	1 2 日 TUE	1 3 日 WED	1 4 日 THU	1 5 日 FRI	1 6 日 SUT	1 7 日 SUN	
9:00								9:00
15								15
30	肩こりスッキリ ピラティス	全身リリース ストレッチ	TRXトレーニング	モーニング ピラティス	TRXトライアル	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	9:35~10:05 (A)	9:35~9:55 (T)	9:35~10:05 (K)	9:35~10:05 (A)	9:35~10:05 (T)	9:15~9:45 (M)	9:35~10:05 (A)	45
10:00						TRX 体幹トレーニング		10:00
15						10:00~10:30 (T)		15
30						マシンツアー(FREE)		30
45						11:00~11:30		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	シェイプアップ ピラティス(下半身)	エアリアルYOGA 初中級	TRXボディプラスト	ボードピラティス ~体幹強化~	シェイプアップ ピラティス(上半身)	全身リリース ストレッチ	シェイプアップ ピラティス(下半身)	15:00
15	14:30~15:00 (S)	14:30~15:00 (S)	14:30~15:00 (K)	14:30~15:00 (A)	14:30~15:00 (S)	13:55~14:15 (T)	13:45~14:15 (A)	15:00
30								30
45								45
16:00		姿勢改善スパインコレクター	マシンツアー(FREE)	TRXコンディショニング ストレッチ		エアリアルYOGA 入門	全身リリース ストレッチ	16:00
15		15:30~16:00 (M)	15:15~15:45	15:15~15:35 (T)		14:30~15:00 (S)	14:30~14:50 (K)	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~	TRX 体幹トレーニング	シェイプアップ ピラティス(上半身)	シェイプアップ ピラティス(下半身)			15
30	19:15~19:45 (M)	19:15~19:45 (A)	18:50~19:20 (T)	19:15~19:45 (S)	19:30~20:00 (S)			30
45								45
20:00								20:00
15								15
30	TRX HIIT	STRONG	姿勢改善ピラティス プログラム(有料)	脂肪燃焼 プログラム(有料)	Special activity 45 エアリアルDANCE(有料)			30
45	20:00~20:30 (K)	20:00~20:30 (S)	19:30~20:15 (A)	19:55~20:40 (K)	20:15~21:00 (M)			45
21:00								21:00
15								15
30								30
45								45
22:00								22:00

(M)MASAKO  
(K)KOICHIRO  
(S)SAYOKO  
(T)TAIKI  
(A)AKEMI

2024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。

# LESSON TIME SCHEDULE

	18日MON	19日TUE	20日WED	21日THU	22日FRI	23日SUT	24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 9:35~10:05 (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)	リラックス ストレッチ 9:35~9:55 (A)	カラダ整うピラティス (Full Body) 9:15~9:45 (M)	シェイプアップ ピラティス(上半身) 9:35~10:05 (S)	10:00
15								15
30								30
45								45
11:00						TRX 体幹トレーニング 10:00~10:30 (K)	TRX 全身トレーニング 10:20~10:50 (T)	11:00
15						マシンツア- <b>(FREE)</b> 11:00~11:30		15
30								30
45								45
12:00								12:00
15								15
30								30
45								45
13:00								13:00
15						全身リリース ストレッチ 13:55~14:15 (K)		15
30								30
45								45
14:00							シェイプアップ ピラティス(下半身) 13:45~14:15 (S)	14:00
15								15
30								30
45								45
15:00	シェイプアップ ピラティス(下半身) 14:30~15:00 (A)	エアリアルYOGA 初中級 14:30~15:00 (S)	TRXボディプラスト 14:30~15:00 (K)	ボードピラティス ~体幹強化~ 14:30~15:00 (A)	シェイプアップ ピラティス(上半身) 14:30~15:00 (A)	エアリアルYOGA 入門(↓) 14:30~15:00 (S)	全身リリース ストレッチ 14:30~14:50 (T)	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								15
30								30
45								45
20:00								20:00
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。

(M)MASAKO  
(K)KOICHIRO  
(S)SAYOKO  
(T)TAIKI  
(A)AKEMI

2024年

♡...初心者向け  
★...強度が高め  
カラー...受け放題

# LESSON TIME SCHEDULE

	25日MON	26日TUE	27日WED	28日THU	29日FRI	30日SAT	
9:00							9:00
15							15
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 (M)	TRXトライアル 9:35~10:05 (T)	カラダ整うピラティス (Full Body) 9:15~9:45 (M)	15
30							
45							
10:00							10:00
15							15
30						TRX 体幹トレーニング 10:00~10:30 (K)	30
45						マシツァー(FREE) 11:00~11:30	45
11:00							11:00
15							15
30							30
45							45
12:00							12:00
15							15
30						全身リリース ストレッチ 13:55~14:15 (K)	30
45							45
13:00							13:00
15							15
30		エアリアルYOGA 初中级 14:30~15:00 (S)	TRXボディプラスト 14:30~15:00 (K)	ボードピラティス ~体幹強化~ 14:30~15:00 (A)	シェイプアップ ピラティス(上半身) 14:30~15:00 (S)	エアリアルYOGA 入門 14:30~15:00 (S)	15
45							30
15:00	シェイプアップ ピラティス(下半身) 14:30~15:00 (S)	姿勢改善スパインコレクター 15:30~16:00 (M)	マシツァー(FREE) 15:15~15:45			エアリアルYOGA 初中级 15:10~15:40 (S)	45
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)	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)	TRX アクティブストレッチ 19:25~19:45 (K)	シェイプアップ ピラティス(下半身) 19:30~20:00 (S)		15
30							30
45							45
20:00							20:00
15							15
30	TRX HIIT 20:00~20:30 (K)	STRONG 20:00~20:30 (S)	姿勢改善ピラティス プログラム(有料) 19:30~20:15 (A)	補助燃焼 プログラム (有料) 19:55~20:40 (S)	Special activity 45 エアリアルDANCE(有料) 20:15~21:00 (M)		30
45							45
21:00							21:00
15							15
30							30
45							45
22:00							22:00

(M)MASAKO  
(K)KOICHIRO  
(S)SAYOKO  
(T)TAIKI  
(A)AKEMI

2024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。