

LESSON TIME SCHEDULE

	1日TUE	2日WED	3日THU	4日FRI	5日SAT	6日SUN	
9:00							9:00
15							15
30							30
45	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)	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)	45
10:00							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							14:00
15							15
30							30
45							45
15:00	全身動かす Flowピラティス 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トライアル 13:45~14:15 (T)	TRX 体幹トレーニング 10:00~10:30 (T)	シェイプアップ ピラティス(下半身) 13:45~14:15 (A)	14:00
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	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 19:10~19:40 (T)	美ヤセ ストレッチ 19:25~19:45 (T)	姿勢改善スパインコレクター 15:10~15:40 (M)	エアリアルYOGA 初級 14:30~15:00 (M)	美ヤセ ストレッチ 14:25~14:45 (K)	15:00
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
(T)TAIKI
(A)AKEMI

2025年

♡…初心者向け
★…強度が高め
カラー…受け放題

LESSON TIME SCHEDULE

	7日 MON	8日 TUE	9日 WED	10日 THU	11日 FRI	12日 SAT	13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)	全身リリース ストレッチ 9:35~9:55 (T)						30
45								45
10:00								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								14:00
15								15
30								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								15
30								30
45								45
19:00								19:00
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
 (T)TAIKI
 (A)AKEMI

 2025年
 ♡…初心者向け
 ★…強度が高め
 カラー…受け放題

LESSON TIME SCHEDULE

	14日MON	15日TUE	16日WED	17日THU	18日FRI	19日SAT	20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)	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)	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)	9:00
45								15
10:00								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								14:00
15								15
30								30
45								45
15:00		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トライアル 13:45~14:15 (T)	シェイプアップ ピラティス(下半身) 13:45~14:15 (A)	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	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 19:10~19:40 (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)			19:00
30								30
45								45
20:00								20:00
15	TRX HIIT 20:00~20:30 (K)		全身動かす Flowピラティス 19:50~20:20 (A)	STRONG 19:55~20:25 (K)	TRXストレッチ 19:45~20:05 (K)			20:00
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
(T)TAIKI
(A)AKEMI

2025年

♡…初心者向け
★…強度が高め
カラー…受け放題

LESSON TIME SCHEDULE

	21日MON	22日TUE	23日WED	24日THU	25日FRI	26日SAT	27日SUN	
9:00								9:00
15								15
30								30
45	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)	TRXコンディショニング ストレッチ	45
10:00	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)	9:35~9:55 (T)	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								14:00
15								15
30								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								15
30								30
45								45
19:00								19:00
15								15
30	カラダ整うピラティス (Full Body)	ボードピラティス ～体幹強化～	美ヤセ ストレッチ	ボードピラティス ～体幹強化～	TRXコンディショニング ストレッチ	TRXトライアル	美ヤセ ストレッチ	15:00
45	19:15~19:45 (M)	19:15~19:45 (A)	14:30~14:50 (K)	14:30~15:00 (A)	14:30~14:50 (T)	13:45~14:15 (T)	14:25~14:45 (T)	15
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
(T)TAIKI
(A)AKEMI

2025年

♡…初心者向け
★…強度が高め
カラ…受け放題

LESSON TIME SCHEDULE

9:00	28日MON	29日TUE	30日WED					9:00
15								15
30								30
45	肩こりスッキリ ピラティス	ボードピラティス ～体幹強化～	TRXトレーニング 9:35~10:05 (K)					45
10:00	9:35~10:05 (A)	9:35~10:05 (A)						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								14:00
15		TRXトライアル 13:35~14:05 (T)	美ヤセ ストレッチ 14:30~14:50 (K)					15
30								30
45								45
15:00		エアリアルYOGA 入門 14:30~15:00 (A)						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	カラダ整うピラティス (Full Body)		TRX 体幹トレーニング 19:10~19:40 (T)					15
30	19:15~19:45 (M)							30
45								45
20:00								20:00
15								15
30	TRX HIIT		全身動かす Flowピラティス 19:50~20:20 (A)					30
45	20:00~20:30 (K)							45
21:00								21:00
15								15
30								30
45								45
22:00								22:00

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

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。