# 6

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 | 2日TUE | 3日WED | 4日THU | 5日FRI | 6日SUT | 7日SUN | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | | | | | | | | 9:00 |
| 15 | | | | | | | | 15 |
| 30 | 肩こりスッキリ<br>ピラティス<br>9：30～10：00（A） | 基礎を身につけよう♪<br>BASIC ピラティス<br>9：30～10：00（ME） | TRXトレーニング<br>9：30～10：00（K） | | 美脚・美尻<br>ピラティス<br>9：30～10：00（ME） | カラダ整うピラティス<br>（Full Body）<br>9：15～9：45（M） | 肩こりスッキリ<br>ピラティス<br>9：30～10：00（A） | 30 |
| 45 | | | | | | | | 45 |
| 10:00 | | | | | | | | 10:00 |
| 15 | | | | | | | | 15 |
| 30 | | エアリアルYOGA<br>入門🔰<br>10：15～10：45（ME） | | | | | TRXボディブラスト<br>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 | | | | | | | | 45 |
| 14:00 | | | | | | エアリアルYOGA<br>入門🔰<br>13：45～14：15（ME） | | 14:00 |
| 15 | | | | | | | | 15 |
| 30 | 基礎を身につけよう♪<br>BASIC ピラティス<br>14：30～15：00（ME） | エアリアルYOGA<br>初級<br>14：30～15：00（A） | | ボードピラティス<br>～体幹強化～<br>14：30～15：00（A） | くびれメイク<br>ピラティス<br>14：30～15：00（ME） | | | 30 |
| 45 | | | | | | 基礎を身につけよう♪<br>BASIC ピラティス<br>14：30～15：00（ME） | 美ヤセ<br>ストレッチ<br>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 | 18:00 |
| 15 | | | | | | | (K)KOICHIRO | 15 |
| 30 | | | | | | | (A)AKEMI | 30 |
| 45 | | | | | | | (ME)MEI | 45 |
| 19:00 | | ボードピラティス<br>～体幹強化～<br>19：15～19：45（A） | | | | | | 19:00 |
| 15 | カラダ整うピラティス<br>（Full Body）<br>19：15～19：45（M） | | | 美脚・美尻<br>ピラティス<br>19：15～19：45（ME） | | | | 15 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 45 | | | 全身動かす<br>Flowピラティス<br>19：30～20：00（A） | | TRXストレッチ<br>19：30～19：50（K） | | 2026年 | 45 |
| 20:00 | | | | | | | | 20:00 |
| 15 | TRX<br>HIIT<br>20：00～20：30（K） | | | STRONG<br>20：00～20：30（K） | | | 🔰…初心者向け<br>★…強度が高め<br>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。

# 6

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 | | | | | | | | 15 |
| 30 | 肩こりスッキリ<br>ピラティス<br>9：30～10：00（A） | 基礎を身につけよう♪<br>BASIC ピラティス<br>9：30～10：00（ME） | TRXトレーニング<br>9：30～10：00（K） | | 美脚・美尻<br>ピラティス<br>9：30～10：00（ME） | カラダ整うピラティス<br>（Full Body）<br>9：15～9：45（M） | 肩こりスッキリ<br>ピラティス<br>9：30～10：00（A） | 30 |
| 45 | | | | | | | | 45 |
| 10:00 | | | | | | | | 10:00 |
| 15 | | | | | | | | 15 |
| 30 | | エアリアルYOGA<br>入門🔰<br>10：15～10：45（ME） | | | | | STRONG<br>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<br>入門🔰<br>13：45～14：15（ME） | | 45 |
| 14:00 | | | | | | | | 14:00 |
| 15 | | | | | | | | 15 |
| 30 | 基礎を身につけよう♪<br>BASIC ピラティス<br>１４：30～１５：00（ME） | エアリアルYOGA<br>初級<br>14：30～15：00（A） | | ボードピラティス<br>～体幹強化～<br>14：30～15：00（A） | くびれメイク<br>ピラティス<br>14：30～15：00（ME） | くびれメイク<br>ピラティス<br>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<br>(K)KOICHIRO<br>(A)AKEMI<br>(ME)MEI | 18:00 |
| 15 | | | | | | | | 15 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 45 | | | | | | | | 45 |
| 19:00 | | ボードピラティス<br>～体幹強化～<br>１9：15～19：45　(A) | 姿勢改善ピラティス<br>プログラム（有料）<br>19：30～20：15（A） | 美脚・美尻<br>ピラティス<br>19：15～19：45（ME） | TRXストレッチ<br>19：30～19：50（K） | | | 19:00 |
| 15 | カラダ整うピラティス<br>（Full Body）<br>19：15～19：45（M） | | | | | | | 15 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 45 | | | | | | | | 45 |
| 20:00 | | | | | | | 2026年 | 20:00 |
| 15 | TRX<br>HIIT<br>20：00～20：30（K） | | | TRXボディブラスト<br>20：00～20：30（K） | | | | 15 |
| 30 | | | | | | | 🔰…初心者向け<br>★…強度が高め<br>カラー…受け放題 | 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。

# 6

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<br>ピラティス<br>9：30～10 :00（A） | 基礎を身につけよう♪<br>BASIC ピラティス<br>9：30～10：00（ME） | TRXトレーニング<br>9：30～10：00（K） | | 美脚・美尻<br>ピラティス<br>9：30～10：00（ME） | カラダ整うピラティス<br>(Full Body)<br>9：15～9：45（M） | 肩こりスッキリ<br>ピラティス<br>9：30～10：00（A） | 30 |
| 45 | | | | | | | | 45 |
| 10:00 | | | | | | | | 10:00 |
| 15 | | | | | | | | 15 |
| 30 | | エアリアルYOGA<br>入門🔰<br>10：15～10：45（ME） | | | | | TRXボディブラスト<br>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<br>入門🔰<br>13：45～14：15（ME） | エアリアルYOGA<br>初級<br>13：45～14：15（A） | 45 |
| 14:00 | | | | | | | | 14:00 |
| 15 | | | | | | | | 15 |
| 30 | 基礎を身につけよう♪<br>BASIC ピラティス<br>１４：30～１５：00（ME） | エアリアルYOGA<br>初級<br>14：30～15：00（A） | | ボードピラティス<br>～体幹強化～<br>14：30～15：00（A） | くびれメイク<br>ピラティス<br>14：30～15：00（ME） | | | 30 |
| 45 | | | | | | 美脚・美尻<br>ピラティス<br>14：30～15：00（ME） | 美ヤセ<br>ストレッチ<br>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<br>(K)KOICHIRO<br>(A)AKEMI<br>(ME)MEI | 18:00 |
| 15 | | | | | | | | 15 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 45 | | | | | | | | 45 |
| 19:00 | | | | | | | | 19:00 |
| 15 | カラダ整うピラティス<br>(Full Body)<br>19：15～19：45（M） | ボードピラティス<br>～体幹強化～<br>19：15～19：45 （A） | | 美脚・美尻<br>ピラティス<br>19：15～19：45（ME） | | | | 15 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 45 | | | エアリアルYOGA<br>初級<br>19:30～20:00 (A) | | TRXストレッチ<br>19：30～19：50（K） | | | 45 |
| 20:00 | | | | | | | 2026年 | 20:00 |
| 15 | | | | | | | | 15 |
| 30 | TRX<br>HIIT<br>20：00～20：30（K） | | | STRONG<br>20：00～20：30（K） | | | 🔰…初心者向け<br>★…強度が高め<br>カラー…受け放題 | 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。

# 6

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 | | | | | | | | 9:00 |
| 15 | | | | | | | | 15 |
| 30 | 肩こりスッキリ<br>ピラティス<br>9：30～10：00（A） | 基礎を身につけよう♪<br>BASIC ピラティス<br>9：30～10：00（ME） | TRXトレーニング<br>9：30～10：00（K） | | 美脚・美尻<br>ピラティス<br>9：30～10：00（ME） | カラダ整うピラティス<br>（Full Body）<br>9：15～9：45（M） | 肩こりスッキリ<br>ピラティス<br>9：30～10：00（A） | 30 |
| 45 | | | | | | | | 45 |
| 10:00 | | | | | | | | 10:00 |
| 15 | | | | | | | | 15 |
| 30 | | エアリアルYOGA<br>入門🔰<br>10：15～10：45（ME） | | | | | STRONG<br>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<br>入門🔰<br>13：45～14：15（ME） | | 45 |
| 14:00 | | | | | | | | 14:00 |
| 15 | | | | | | | | 15 |
| 30 | 基礎を身につけよう♪<br>BASIC ピラティス<br>１４：30～１５：00（ME） | エアリアルYOGA<br>初級<br>14：30～15：00（A） | | ボードピラティス<br>～体幹強化～<br>14：30～15：00（A） | くびれメイク<br>ピラティス<br>14：30～15：00（ME） | | | 30 |
| 45 | | | | | | 基礎を身につけよう♪<br>BASIC ピラティス<br>14：30～15：00（ME） | | 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 | | ボードピラティス<br>～体幹強化～<br>１9：15～19：45　(A) | | | | | | 19:00 |
| 15 | カラダ整うピラティス<br>（Full Body）<br>19：15～19：45（M） | | 姿勢改善ピラティス<br>プログラム（有料）<br>19：30～20：15（A） | 美脚・美尻<br>ピラティス<br>19：15～19：45（ME） | | | | 15 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 45 | | | | | TRXストレッチ<br>19：30～19：50（K） | | | 45 |
| 20:00 | | | | | | | | 20:00 |
| 15 | TRX<br>HIIT<br>20：00～20：30（K） | | | TRXボディブラスト<br>20：00～20：30（K） | | | | 15 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 45 | | | | | | | | 45 |
| 21:00 | | | | | | | | 21:00 |
| 15 | | | | | | | | 15 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 45 | | | | | | | | 45 |
| 22:00 | | | | | | | | 22:00 |

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

2026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。

# 6

２９日～３０日

アブレイズ　ボディ　デザイン

ABLAZE BODY DESIGN

# LESSON TIME SCHEDULE

| | ２９日MON | ３０日TUE | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | 肩こりスッキリ<br>ピラティス<br>9：30～10：00（A） | 基礎を身につけよう♪<br>BASIC ピラティス<br>9：30～10：00（ME） | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | エアリアルYOGA<br>入門🔰<br>10：15～10：45（ME） | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | 基礎を身につけよう♪<br>BASIC ピラティス<br>１４：30～１５：00（ME） | エアリアルYOGA<br>初級<br>14：30～15：00（A） | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 19:00 | | ボードピラティス<br>～体幹強化～<br>１９：15～19：45　(A) | | | | | |
| 15 | カラダ整うピラティス<br>（Full　Body）<br>19：15～19：45（M） | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 15 | TRX<br>HIIT<br>20：00～20：30（K） | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |

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

2026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。