

LESSON TIME SCHEDULE

	1日WED	2日THU	3日FRI	4日SAT	5日SUN	
9:00						9:00
15						15
30						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
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

	6日MON	7日TUE	8日WED	9日THU	10日FRI	11日SAT	12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ボディプラスト 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								45	45	45	45	45	10:00
10:00								10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
15	TRX 体幹トレーニング 10:20~10:50 (K)					TRX 体幹トレーニング 10:00~10:30 (T)	TRXボディプラスト 10:20~10:50 (K)	15					
30								30	30	30	30	30	15
45								45	45	45	45	45	45
11:00	スポーツ・パフォーマンス向上 ボードピラティス(有料) 13:30~14:15 (A)					マシンツア- (FREE) 11:00~11:30		11:00					
15								15	15	15	15	15	11:00
30								30	30	30	30	30	11:00
12:00								12:00					
15								15	15	15	15	15	12:00
30								30	30	30	30	30	12:00
13:00								13:00					
15								15	15	15	15	15	13:00
30								30	30	30	30	30	13:00
14:00		エアリアルYOGA 初中级 14:30~15:00 (S)	初めての ビートマニア 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(下半身) 14:30~15:00 (S)		シェイプアップ ピラティス(下半身) 13:45~14:15 (A)	14:00					
15								15	15	15	15	15	14:00
30								30	30	30	30	30	14:00
15:00	TRX ビートマニア 14:30~15:00 (K)	姿勢改善スパインコレクター 15:30~16:00 (M)	マシンツア- (FREE) 15:15~15:45	TRXコンディショニング ストレッチ 15:15~15:35 (T)		初めての ピラティス 14:30~15:00 (S)	全身リリース ストレッチ 14:30~14:50 (K)	15:00					
15								15	15	15	15	15	15:00
30								30	30	30	30	30	15:00
16:00						エアリアルYOGA 入門 15:20~15:50 (S)		16:00					
15								15	15	15	15	15	16:00
30								30	30	30	30	30	16:00
17:00								17:00					
15								15	15	15	15	15	17:00
30								30	30	30	30	30	17:00
18:00		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)	シェイプアップ ピラティス(下半身) 19:15~19:45 (S)		エアリアルYOGA 入門 15:20~15:50 (S)		18:00					
15								15	15	15	15	15	18:00
30								30	30	30	30	30	18:00
19:00		脂肪燃焼 3か月プログラム (有料) 19:55~20:40 (S)	シェイプアップ ピラティス(上半身) 19:30~20:00 (A)	筋肉増量 3か月プログラム (有料) 19:55~20:40 (K)	STRONG 19:30~20:00 (S)			19:00					
15								15	15	15	15	15	19:00
30								30	30	30	30	30	19:00
20:00	Special activity 45 エアリアルYOGA(有料) 20:20~21:05 (M)							20:00					
15								15	15	15	15	15	20:00
30								30	30	30	30	30	20:00
21:00			リラックス ストレッチ 20:10~20:30 (A)					21:00					
15								15	15	15	15	15	21:00
30								30	30	30	30	30	21:00
22:00								22:00					
15								15	15	15	15	15	22:00
30								30	30	30	30	30	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

	20日MON	21日TUE	22日WED	23日THU	24日FRI	25日SAT	26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ボディプラスト 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)	30
45								
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	スポーツ・パフォーマンス向上 ボードピラティス(有料) 13:30~14:15 (A)							30
45								45
14:00								14:00
15								15
30	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 初中级 14:30~15:00 (S)	初めての ビートマニア 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(下半身) 14:30~15:00 (S)		シェイプアップ ピラティス(下半身) 13:45~14:15 (A)	30
45								45
15:00								15:00
15								15
30		姿勢改善スパインコレクター 15:30~16:00 (M)	マシンツア- (FREE) 15:15~15:45	TRXコンディショニング ストレッチ 15:15~15:35 (T)			全身リリース ストレッチ 14:30~14:50 (K)	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	マシンツア- (FREE) 19:00~19:30							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)	シェイプアップ ピラティス(下半身) 19:15~19:45 (S)	STRONG TRAINING 19:30~20:00 (S)			15
30								30
45								45
20:00								20:00
15								15
30	TRX ビートマニア 20:00~20:30 (K)	脂肪燃焼 3か月プログラム (有料) 19:55~20:40 (S)	シェイプアップ ピラティス(上半身) 19:30~20:00 (A)	筋肉増量 3か月プログラム (有料) 19:55~20:40 (K)	Special activity 45 エアリアルYOGA(有料) 20:20~21:05 (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。

LESSON TIME SCHEDULE

	27日MON	28日TUE	29日WED	30日THU	31日FRI	
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ボディプラス 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)	30
45						
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	スポーツ・パフォーマンス向上 ボードピラティス(有料) 13:30~14:15 (A)					30
45						45
14:00						14:00
15						15
30		エアリアルYOGA 初中级 14:30~15:00 (S)	初めての ビートマニア 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(下半身) 14:30~15:00 (S)	30
45	シェイプアップ ピラティス(上半身) 14:30~15:00 (S)					45
15:00		姿勢改善スパインコレクター 15:30~16:00 (M)	マシンマニア(FREE) 15:15~15:45	TRXコンディショニング ストレッチ 15:15~15:35 (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	マシンマニア(FREE) 19:00~19:30				マシンマニア(FREE) 19:00~19:30	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 18:50~19:20 (T)	シェイプアップ ピラティス(下半身) 19:15~19:45 (S)	STRONG 19:30~20:00 (S)	19:00
15	カラダ整うピラティス (Full Body) 19:15~19:45 (M)					15
30						30
45						45
20:00		臨時研修 3か月プログラム (有料) 19:55~20:40 (S)	シェイプアップ ピラティス(上半身) 19:30~20:00 (A)	筋肉増量 3か月プログラム (有料) 19:55~20:40 (K)	TRXボディプラス 20:15~20:45 (K)	20:00
15	TRX ビートマニア 20:00~20:30 (K)					15
30						30
45						45
21:00			リラックス ストレッチ 20:10~20:30 (A)			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。