

5

アブレイズ ボディ デザイン



1日~4日

# LESSON TIME SCHEDULE

時間	1日 THU	2日 FRI	3日 SUT	4日 SUN	時間
9:00					9:00
15					15
30					30
45					45
10:00	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)	10:00
15					15
30					30
45					45
11:00			TRX 体幹トレーニング 10:00~10:30 (T)	TRXボディプラス 10:15~10:45 (K)	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			TRXトライアル 13:45~14:15 (T)	エアリアルYOGA 入門 13:45~14:15 (A)	14:00
45					15
14:00			エアリアルYOGA 初級 14:30~15:00 (M)		30
15					45
30					15:00
45					15
15:00	ボードピラティス ~体幹強化~ 14:30~15:00 (A)	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
15					30
30	TRXコンディショニング ストレッチ 15:10~15:30 (T)				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				(M)MASAKO (K)KOICHIRO (T)TAIKI (A)AKEMI	30
45					45
19:00					19:00
15					15
30					30
45					45
20:00	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)			20:00
15					15
30					30
45					45
21:00	STRONG 19:55~20:25 (K)	TRXストレッチ 19:45~20:05 (K)			21:00
15					15
30					30
45					45
22:00					22:00
				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。

5

アブレイズ ボディ デザイン



# LESSON TIME SCHEDULE

5日～11日

	5日 MON	6日 TUE	7日 WED	8日 THU	9日 FRI	10日 SAT	11日 SUN	
9:00								9:00
15								15
30	全身動かす	全身リリース		モーニング	TRXトライアル	カラダ整うピラティス	肩こりスッキリ	30
45	Flowピラティス	ストレッチ		ピラティス	9:35~10:05 (T)	(Full Body)	ピラティス	45
10:00	9:35~10:05 (A)	9:35~9:55 (T)		9:35~10:05 (A)		9:15~9:45 (M)	9:35~10:05 (A)	10:00
15								15
30		エアリアルYOGA				TRX	STRONG	30
45		入門				体幹トレーニング	10:15~10:45 (K)	45
11:00		10:15~10:45 (A)				10:00~10:30 (K)		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	TRXコンディショニング					TRXトライアル	シェイプアップ	30
45	ストレッチ					13:45~14:15 (K)	ピラティス(下半身)	45
14:00	14:00~14:20 (K)						13:45~14:15 (A)	14:00
15		ボードピラティス	美ヤセ	ボードピラティス	TRXコンディショニング	エアリアルYOGA	美ヤセ	15
30	TRX	~体幹強化~	ストレッチ	~体幹強化~	ストレッチ	初級	ストレッチ	30
45	HIT	14:30~15:00 (A)	14:30~14:50 (K)	14:30~15:00 (A)	14:30~14:50 (T)	14:30~15:00 (M)	14:25~14:45 (K)	45
15:00	14:30~15:00 (K)							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							(T)TAIKI	30
45							(A)AKEMI	45
19:00			TRX					19:00
15			体幹トレーニング	美ヤセ	TRX			15
30			19:10~19:40 (T)	ストレッチ	全身トレーニング			30
45				19:25~19:45 (T)	19:10~19:40 (K)			45
20:00			全身動かす					20:00
15			Flowピラティス	TRXボディプラス	TRXストレッチ		2025年	15
30			19:50~20:20 (A)	19:55~20:25 (K)	19:45~20:05 (K)		♡…初心者向け	30
45							★…強度が高め	45
21:00							カラー…受け放題	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。

# LESSON TIME SCHEDULE

	12日 MON	13日 TUE	14日 WED	15日 THU	16日 FRI	17日 SAT	18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)	エアリアルYOGA 入門 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								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)	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)	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)	19:00
30								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  
カラー…受け放題

5

アブレイズ ボディ デザイン



# LESSON TIME SCHEDULE

19日～25日

	19日 MON	20日 TUE	21日 WED	22日 THU	23日 FRI	24日 SAT	25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)	肩こりスッキリ ピラティス	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)	9:35~10:05 (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								15
30								30
45								45
15:00		エアリアルYOGA 入門	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	シェイプアップ ピラティス(下半身)	15:00
15		14:30~15:00 (A)	14:30~14:50 (K)	14:30~15:00 (A)	14:30~14:50 (T)	13:45~14:15 (T)	13:45~14:15 (A)	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)	ボードピラティス ～体幹強化～	TRX 体幹トレーニング	美ヤセ ストレッチ	TRX 全身トレーニング			15
30	19:15~19:45 (M)	19:15~19:45 (A)	19:10~19:40 (T)	19:25~19:45 (T)	19:10~19:40 (K)			30
45								45
20:00			全身動かす Flowピラティス	TRXボディプラス	TRXストレッチ			20:00
15	TRX HIIT		19:50~20:20 (A)	19:55~20:25 (K)	19:45~20:05 (K)			15
30	20:00~20:30 (K)							30
45								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…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。

26日～31日

	26日 MON	27日 TUE	28日 WED	29日 THU	30日 FRI	31日 SUT	
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)	エアリアルYOGA 入門📍 9:35~10:05 (A)	カラダ整うピラティス (Full Body) 9:15~9:45 (M)	9:00
45							15
10:00							10:00
15							15
30							30
45							45
11:00						TRX 体幹トレーニング 10:00~10:30 (T)	11:00
15							15
30							30
45							45
12:00							12:00
15							15
30							30
45							45
13:00						TRXトライアル📍 13:45~14:15 (T)	13:00
15							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)		エアリアルYOGA 初中级 14:30~15:00 (M)	14:00
45							15
14:00				TRXコンディショニング ストレッチ 15:10~15:30 (T)	姿勢改善スパインコレクター 15:10~15:40 (M)		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	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)	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							15
45							30
20:00			姿勢改善ピラティス プログラム (有料) 19:30~20:15 (A)	TRXボディプラス 19:55~20:25 (K)	TRXストレッチ 19:45~20:05 (K)		45
15	TRX HIIT 20:00~20:30 (T)						15
30							30
45							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。