月

ジム	スタジオ
9:00-10:00	9:00-9:15 サクッと筋トレ
	9:20-9:50 かんたんヨガ(初級) (椅子)
10:15-11:15	10:15-11:15 すたすた体操(中級) (椅子＋立位) & 脳を休める瞑想
11:30-12:30	11:30-12:15 のびのびストレッチ &リラクゼーション
	12:20-12:35 燃焼ダンス
	12:40-12:55 サクッと筋トレ
13:15-14:15	13:00-13:30 ピタッと安定 バランストレーニング (中級)
	13:45-14:15 かんたんヨガ(初級) (椅子)
14:30-15:30	14:30-15:20 卓球エアロ(8名)
16:00-20:30	16:00-17:00 ピラティス
	17:10-17:25 サクッと筋トレ
	17:30-17:55 ポールエクササイズ (上肢編)
	18:05-18:20 燃焼ダンス
	18:30-18:45 脳を休める瞑想
	18:50-19:20 燃焼エアロ
	19:30-20:00 全身ストレッチ
	20:05-20:20 脳を休める瞑想

火

ジム	スタジオ
9:00-10:00	9:00-9:10 バランス力UP
	9:20-9:50 すたすた体操(初級) (椅子)
10:15-11:15	10:15-11:15 ハタヨガ グラヴィティヨガ (上級)
11:30-12:30	11:30-12:15 すたすた体操(上級) (椅子＋立位＋マット)
	12:20-12:40 座ってダンス
	12:45-13:00 サクッと筋トレ
13:15-14:15	13:10-13:30 簡単ストレッチ
	13:45-14:15 すたすた体操(初級) (椅子)
14:30-15:30	14:30-15:20 卓球エアロ(8名)
16:00-20:30	16:00-16:30 グラヴィティヨガ
	16:35-16:55 ポールエクササイズ (下肢編)
	17:05-17:20 サクッと筋トレ
	17:30-18:05 美姿勢ピラティス
	18:10-18:25 脳を休める瞑想
	18:30-18:50 疲労解消ほぐし
	19:00-20:00 空手ビクス
	20:10-20:25 脳を休める瞑想

水

ジム	スタジオ
休館日	
16:00-20:30	16:00-17:00 ピラティス
	17:10-17:25 脳を休める瞑想
	17:30-18:00 燃焼エアロ
	18:10-18:30 疲労解消ほぐし
	18:35-18:55 体幹・背中・お尻 トレーニング
	19:00-19:15 椅子ヨガ
	19:20-19:45 ポールエクササイズ (上肢編)
	19:50-20:10 座ってダンス
	20:15-20:30 脳を休める瞑想

木

ジム	スタジオ
9:00-10:00	9:00-9:10 股関節ストレッチ
	9:20-9:50 かんたんヨガ(初級) (椅子)
10:15-11:15	10:15-11:15 すたすた体操(上級) (椅子＋立位＋マット) & 脳を休める瞑想
11:30-12:30	11:30-12:15 のびのびストレッチ &リラクゼーション
	12:30-13:00 ピタッと安定 バランストレーニング (上級)
13:15-14:15	13:10-13:25 サクッと筋トレ
	13:30-13:40 バランス力UP
	13:45-14:15 かんたんヨガ(初級) (椅子)
14:30-15:30	14:30-15:20 卓球エアロ(8名)
16:00-20:30	16:00-16:20 ポールエクササイズ (下肢編)
	16:30-16:45 サクッと筋トレ
	17:00-17:15 脳を休める瞑想
	17:20-17:55 美姿勢ピラティス
	18:10-18:25 脳を休める瞑想
	18:30-18:50 座ってダンス
	19:00-20:00 グラヴィティヨガ
	20:10-20:25 燃焼ダンス

金

ジム	スタジオ
9:00-10:00	9:00-9:15 燃焼ダンス
	9:20-9:50 すたすた体操(初級) (椅子)
10:15-11:15	10:15-11:15 椅子ヨガ グラヴィティヨガ (中級)
11:30-12:30	11:30-12:20 卓球エアロ(8名)
	12:25-12:35 バランス力UP
	12:40-12:50 椅子ヨガ
13:15-14:15	13:00-13:20 ピタッと安定 バランストレーニング (初級)
	13:30-14:15 のびのびストレッチ & 脳を休める瞑想
14:30-15:30	14:30-15:30 すたすた体操(中級) (椅子＋立位) & 脳を休める瞑想
16:00-20:30	16:00-17:00 ピラティス
	17:10-17:20 下半身シェイプ
	17:30-17:50 簡単ストレッチ
	18:00-18:15 脳を休める瞑想
	18:30-18:50 体幹・背中・お尻 トレーニング
	19:00-19:25 ポールエクササイズ (上肢編)
	19:35-19:50 燃焼ダンス
	20:05-20:20 脳を休める瞑想

土

ジム	スタジオ
9:00-20:30	9:30-9:50 疲労解消ほぐし
	10:00-10:30 グラヴィティヨガ 空手ビクス ピラティス
	10:35-10:55 座ってダンス
	11:05-11:30 ポールエクササイズ (上肢編)
	11:35-12:10 美姿勢ピラティス
	12:15-12:30 椅子ヨガ
	12:35-12:45 股関節ストレッチ
	13:00-13:30 グラヴィティヨガ 空手ビクス ピラティス
	13:35-13:45 肩こり解消ストレッチ
	14:10-14:25 サクッと筋トレ
	14:30-14:45 脳を休める瞑想
	15:00-15:20 座ってダンス
	15:30-15:50 ポールエクササイズ (下肢編)
	16:05-16:25 体幹・背中・お尻 トレーニング
	16:30-16:50 簡単ストレッチ
	17:00-17:15 サクッと筋トレ
	17:20-17:50 グラヴィティヨガ
	18:00-18:30 燃焼エアロ
	18:40-19:25 ポールエクササイズ (上肢＋下肢)
	19:35-19:55 体幹・背中・お尻 トレーニング
	20:05-20:20 脳を休める瞑想

日

ジム	スタジオ
9:00-16:30	9:30-9:50 疲労解消ほぐし
	10:00-10:30 グラヴィティヨガ 空手ビクス
	10:35-:10:50 燃焼ダンス
	11:05-11:25 ポールエクササイズ (下肢編)
	11:35-11:55 座ってダンス
	12:00-12:20 簡単ストレッチ
	12:35-12:45 10分だけ頑張る トレーニング
	13:00-13:30 グラヴィティヨガ 空手ビクス
	13:35-13:55 疲労解消ほぐし
	14:10-14:45 美姿勢ピラティス
	15:00-15:25 ポールエクササイズ (上肢編)
	15:35-16:05 燃焼ボクシング
	16:10-16:25 脳を休める瞑想

16:30 CLOSE

20:30 CLOSE

ジムエリア

30分毎のご予約が可能

スタジオエリア

対面レッスン

映像レッスン

インストラクターが出勤している日は、60分のグラヴィティヨガまたは、ピラティスまたは、空手ビクスの対面レッスンを行います。

インストラクター出勤日
5日(土),6日(日),12日(土)
13日(日),19日(土),27日(日)

インストラクターが出勤している日は対面レッスンを行います。

インストラクター出勤日
28日(月)

2024年10月 Awai