

	月		火		水		木		金		土		日		
	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	
9:00					休館日										
9:00-10:00	9:00-9:15 サクッと筋トレ	9:00-9:10 バランスカUP													
	9:20-9:50 かんたんヨガ(初級) (椅子)	9:20-9:50 すたすた体操(初級) (椅子)													
10:00															
	10:15-11:15 すたすた体操(中級) (椅子+立位) & 脳を休める瞑想	10:15-11:15 椅子ヨガ グラヴィティヨガ (中級)													
11:00															
	11:30-12:15 のびのびストレッチ &リラクゼーション	11:30-12:15 すたすた体操(上級) (椅子+立位+マット)													
12:00	12:25-12:35 股関節ストレッチ	12:20-12:35 燃焼ダンス													
	12:40-12:55 サクッと筋トレ	12:40-12:55 サクッと筋トレ													
13:00															
	13:00-13:30 ★ ボールエクササイズ	13:00-13:30 のびのびストレッチ													
13:15-14:15	13:45-14:15 ★ ピタッと安定 バランストレーニング (初級)	13:45-14:15 すたすた体操(初級) (椅子)													
14:00															
	14:30-15:30 卓球エア口(8名)	14:30-15:20 卓球エア口(8名)													
15:00															
16:00	16:00-17:00 ★ ピラティス	16:00-16:30 グラヴィティヨガ													
		16:35-16:55 ボールエクササイズ (下肢編)													
17:00	17:10-17:25 サクッと筋トレ	17:05-17:20 サクッと筋トレ													
	17:30-17:55 ボールエクササイズ (上肢編)	17:30-18:05 美姿勢ピラティス													
18:00	18:00-18:30 燃焼エアロ	18:10-18:25 脳を休める瞑想													
	18:35-18:55 疲労解消ほぐし	18:30-18:50 疲労解消ほぐし													
19:00	19:00-19:20 体幹・背中・お尻 トレーニング	19:00-20:00 空手ピクス													
	19:30-20:00 全身ストレッチ	19:20-19:45 ボールエクササイズ (上肢編)													
20:00	20:05-20:20 脳を休める瞑想	20:10-20:25 脳を休める瞑想													
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、空手ピクスの対面レッスンをを行います。

インストラクター出勤日  
2日(土)、3日(日)、10日(日)  
16日(土)、17日(日)、23日(土)  
24日(日)、30日(土)

★ インストラクターが出勤している日は対面レッスンをを行います。

インストラクター出勤日  
11日、18日、25日