

	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
9:00							
9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-9:15 サクッと筋トレ	9:00-9:10 バランス力UP	9:00-10:00	9:00-9:10 椅子ヨガ	9:00-9:15 燃焼ダンス	
		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)		9:20-9:50 空手ピクス(初級) (椅子)	9:20-9:50 すたすた体操(初級) (椅子)	9:30-9:50 簡単ストレッチ
10:00							
10:15-11:15	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	10:15-11:15 椅子ヨガ グラヴィティヨガ (中級)	10:15-11:15	10:15-11:15 ピタッと安定 バランストレーニング (上級)	10:15-11:15 ハタヨガ グラヴィティヨガ (上級)	10:00-11:00 グラヴィティヨガ 空手ピクス ピラティス
11:00							
11:30-12:30	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	11:30-12:15 すたすた体操(上級) (椅子+立位+マット)	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	11:30-12:20 卓球エアロ(8名)	11:05-11:30 ポールエクササイズ (上肢編)
		12:25-12:35 股関節ストレッチ	12:20-12:35 燃焼ダンス		12:20-12:40 座ってダンス	12:25-12:35 股関節ストレッチ	11:35-12:10 ほくして体幹をつくる ツールピラティス
12:00							
12:40-12:55	12:40-12:55	座ってストレッチ	座ってストレッチ	12:40-12:55	座ってストレッチ	座ってストレッチ	12:15-12:30 椅子ヨガ
		12:40-12:55 サクッと筋トレ	12:40-12:55 サクッと筋トレ		12:45-13:00 座ってストレッチ	12:40-12:50 バランス力UP	12:00-12:25 ポールエクササイズ (上肢編)
13:00							
13:15-14:15	13:15-14:15	★ 13:00-13:30 ポールエクササイズ	13:00-13:30 のびのびストレッチ	13:15-14:15	13:10-13:25 サクッと筋トレ	13:00-13:15 サクッと筋トレ	12:35-12:50 燃焼ダンス
		★ 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)		13:30-13:40 バランス力UP	13:30-14:15 のびのびストレッチ &リラクゼーション	13:00-13:20 肩こり解消ストレッチ
14:00							
14:30-15:30	14:30-15:30	14:30-15:20 卓球エアロ(8名)	14:30-15:20 卓球エアロ(8名)	14:30-15:30	14:30-15:20 卓球エアロ(8名)	14:30-15:30 ピタッと安定 バランストレーニング (中級)	14:00-14:45 ポールエクササイズ (上肢+下肢)
15:00							
16:00	★ 16:00-17:00 ピラティス	16:00-17:00 らくらく姿勢改善 ピラティス	16:00-17:00 ピラティス	16:00-16:20 ポールエクササイズ (下肢編)	16:00-16:20 ポールエクササイズ (下肢編)	16:00-17:00 ピラティス	15:00-16:00 グラヴィティヨガ 空手ピクス
17:00	17:10-17:25 サクッと筋トレ	17:10-17:20 10分だけ頑張る トレーニング	17:10-17:25 サクッと筋トレ	16:30-16:45 サクッと筋トレ	16:30-16:45 サクッと筋トレ	16:15-16:30 リラクセスストレッチ	16:40-17:25 ポールエクササイズ (上肢+下肢)
18:00	17:30-17:55 ポールエクササイズ (上肢編)	17:30-17:45 脳を休める瞑想	17:30-17:50 簡単ストレッチ	16:50-17:10 疲労解消ほくし	16:50-17:10 疲労解消ほくし	17:15-17:50 ほくして体幹をつくる ツールピラティス	17:35-17:50 脳を休める瞑想
18:00	18:00-18:30 燃焼エアロ	17:50-18:25 ほくして体幹をつくる ツールピラティス	17:55-18:25 燃焼ボクシング	18:00-18:10 股関節ストレッチ	18:00-18:10 股関節ストレッチ	18:00-18:15 脳を休める瞑想	18:10-18:45 ほくして体幹をつくる ツールピラティス
19:00	18:35-18:55 簡単ストレッチ	18:30-18:45 リラクセスストレッチ	18:30-18:50 ポールエクササイズ (下肢編)	18:15-18:50 燃焼ボクシング	18:15-18:50 燃焼ボクシング	18:20-18:50 燃焼エアロ	19:00-20:00 グラヴィティヨガ 空手ピクス
19:00	19:00-19:35 ほくして体幹をつくる ツールピラティス	19:00-19:35 ほくして体幹をつくる ツールピラティス	19:00-19:10 10分だけ頑張る トレーニング	19:00-19:10 10分だけ頑張る トレーニング	19:00-19:10 10分だけ頑張る トレーニング	19:00-20:00 グラヴィティヨガ	19:10-19:55 ポールエクササイズ (上肢+下肢)
20:00	19:45-20:00 リラクセスストレッチ	19:45-20:00 リラクセスストレッチ	19:20-19:45 ポールエクササイズ (上肢編)	19:20-19:45 ポールエクササイズ (上肢編)	19:20-19:45 ポールエクササイズ (上肢編)	20:05-20:20 脳を休める瞑想	20:15-20:30 脳を休める瞑想
20:00	20:05-20:20 脳を休める瞑想	20:10-20:25 脳を休める瞑想	20:10-20:25 脳を休める瞑想	19:50-20:05 リラクセスストレッチ	19:50-20:05 リラクセスストレッチ	20:10-20:25 脳を休める瞑想	20:05-20:20 脳を休める瞑想
20:00				20:15-20:30 脳を休める瞑想	20:15-20:30 脳を休める瞑想	20:10-20:25 脳を休める瞑想	20:15-20:30 脳を休める瞑想
20:30 CLOSE							

16:30 CLOSE

ジムエリア

30分のご予約が可能

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行います。

インストラクター出勤日  
4日(土)、5日(日)、11日(土)  
18日(土)、19日(日)、25日(土)  
26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  
6日、20日