

	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						
9:00	9:00-10:00	NEW 9:00-9:15 ストレッチ&筋トレ (椅子)	9:00-10:00	9:00-9:15 座ってストレッチ	9:00-10:00	毎月第2水曜日のみ営業		9:00-10:00	9:00-9:15 ストレッチ&筋トレ (椅子)	9:00-10:00	9:00-9:15 座ってストレッチ	9:00-10:00	9:00-9:15 座ってストレッチ	
10:00		9:20-9:50 かんたんヨガ(初級) (椅子)		9:20-9:50 椅子エアロ(初級)		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)		9:20-9:45 簡単ストレッチ		9:20-9:40 ポールエクササイズ (下肢編)	
11:00	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	10:15-11:15 椅子ヨガ グラヴィティヨガ (中級)	10:15-11:15	10:15-11:05 卓球エアロ(8名)	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	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 エアロピクス	10:00-11:00 グラヴィティヨガ 空手ピクス エアロピクス		
12:00	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	11:30-12:30	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 ピタッと安定 バランストレーニング (中級)	11:30-12:15	11:30-12:15 のびのびストレッチ &リラクゼーション	11:30-12:30	11:30-12:20 卓球エアロ(8名)	【第2週,第4週】 11:30-12:30 子連れピラティス	11:05-11:30 格闘技シェイプアップ		
13:00	12:35-12:50	12:35-12:50 座ってストレッチ	NEW 12:35-12:50 ストレッチ&筋トレ (椅子)	12:35-12:55 ボールを使った バランスエクササイズ (椅子)	12:35-12:50	座ってストレッチ	12:35-12:45 バランスUP	【第2週,第4週以外】 11:30-12:30 ポールエクササイズ(上肢編) + ほくして体幹をつくる ツールピラティス	12:00-12:25 ポールエクササイズ (上肢編)	12:30-12:45 サクッと筋トレ	12:50-13:05 リラックスストレッチ			
14:00	13:15-14:15	★ 13:00-13:30 ボールエクササイズ	13:15-14:15	13:00-13:30 のびのびストレッチ	13:00-13:30 エアロピクス(中級) (立位)	13:00-13:30 エアロピクス(中級) (立位)	NEW 13:00-13:30 空手ピクス(中級) (立位)	【第1週,第3週】 13:00-14:00 子ども空手体験教室	★ 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)	13:45-14:15 コアトレーニング(マット)	13:45-14:15 かんたんヨガ(初級) (椅子)	13:45-14:15 のびのびストレッチ	NEW 13:10-13:45 初級エアロピクス
15:00	14:30-15:30	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	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 ピタッと安定 バランストレーニング (中級)	14:00-15:00 グラヴィティヨガ 空手ピクス エアロピクス	14:10-14:45 初級エアロピクス	14:00-15:00 グラヴィティヨガ 空手ピクス エアロピクス			
16:00	★ 16:00-17:00 ピラティス	16:00-16:45 ボールエクササイズ (上肢+下肢)	16:00-17:00 ピラティス	16:00-16:20 ボールエクササイズ (下肢編)	16:00-17:00 ピラティス	16:30-16:45 サクッと筋トレ	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 エアロピクス	15:20-15:55 ほくして体幹をつくる ツールピラティス	16:10-16:25 脳を休める瞑想	16:30 CLOSE			
17:00	NEW 17:10-17:45 初級エアロピクス	17:10-17:40 燃焼ボクシング	17:10-17:40 燃焼ボクシング	17:10-17:40 燃焼ボクシング	17:10-17:40 燃焼ボクシング	17:30-17:45 首・肩・背中 リフレッシュヨガ	17:10-17:20 ボールエクササイズ (おなか編)	17:10-17:25 骨盤調整トレーニング	16:40-17:05 お腹引き締め 体幹トレーニング	17:10-17:25 首・肩・背中 リフレッシュヨガ	17:10-17:25 簡単ストレッチ			
18:00	18:00-18:25 ボールエクササイズ (上肢編)	17:50-18:10 骨盤調整トレーニング	17:50-18:15 お腹引き締め 体幹トレーニング	17:50-18:05 リラクسسストレッチ	17:50-18:05 リラクسسストレッチ	17:50-18:05 リラクسسストレッチ	17:50-18:05 リラクسسストレッチ	18:00-18:15 脳を休める瞑想	17:35-17:50 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	18:00-18:15 脳を休める瞑想			
19:00	18:35-18:55 骨盤調整トレーニング	18:20-18:45 ボールエクササイズ (下肢編)	18:30-18:45 リラックスストレッチ	18:10-18:40 燃焼ボクシング	18:10-18:40 燃焼ボクシング	19:00-19:35 ほくして体幹をつくる ツールピラティス	18:10-18:40 燃焼ボクシング	18:20-18:45 格闘技シェイプアップ	19:00-19:45 ボールエクササイズ (上肢+下肢)	19:00-20:00 グラヴィティヨガ 空手ピクス エアロピクス	18:10-18:45 ほくして体幹をつくる ツールピラティス			
20:00	19:45-20:00 リラックスストレッチ	19:00-19:35 ほくして体幹をつくる ツールピラティス	19:00-20:00 空手ピクス	19:00-20:00 エアロピクス	19:00-20:00 エアロピクス	19:00-20:00 エアロピクス	19:00-20:00 エアロピクス	19:00-20:00 グラヴィティヨガ	19:00-20:00 グラヴィティヨガ 空手ピクス エアロピクス	19:00-20:00 グラヴィティヨガ 空手ピクス エアロピクス	19:00-20:00 グラヴィティヨガ 空手ピクス エアロピクス			
	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	20:10-20:25 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	20:10-20:25 脳を休める瞑想	20:05-20:20 脳を休める瞑想	20:10-20:25 脳を休める瞑想	20:05-20:20 脳を休める瞑想	20:10-20:25 脳を休める瞑想			

★ 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、ピラティス、空手ピクス、エアロピクスいずれかの対面レッスンをを行います。

★ 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
3日(土)、4日(日)、10日(土)
11日(日)、17日(土)、18日(日)
24日(土)、25日(日)、31日(土)

★ インストラクター出勤日
12日、19日、26日

第2週,第4週土曜日 11:30-12:30
子連れピラティス(担当:田中)

第1週,第3週土曜日 13:00-14:00
子ども空手体験教室(担当:西井)

2025年5月

20:30 CLOSE