

	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	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	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	9:00-20:30			
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)	9:00-10:00	9:00-9:15 椅子ヨガ		9:20-9:50 空手ビクス(初級) (椅子)		9:20-9:50 すたすた体操(初級) (椅子)		9:20-9:40 ボールエクササイズ (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 空手ビクス ピラティス エアロビクス コアトレーニング	 10:00-11:00 グラヴィティヨガ 空手ビクス エアロビクス コアトレーニング	
	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)	11:30-12:30	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		11:30-12:20 卓球エアロ(8名)	NEW 11:10-11:40 初級ダンス (アイソレーション&リズム)	
13:00		12:35-12:50 ストレッチ&筋トレ (椅子)		12:35-12:50 座ってストレッチ		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 バランス力UP		【第1週,第3週】 11:30-12:30 ボールエクササイズ(上肢編) + ほぐして体幹をつくる ツールピラティス	12:00-12:30 呼吸を深めて 腕・背中引き締めピラティス	
	14:00	13:15-14:15	 13:00-13:30 ボールエクササイズ  13:45-14:15 ピタッと安定 バランストレーニング (初級)	13:15-14:15	13:00-13:30 のびのびストレッチ	13:15-14:15	13:00-13:30 エアロビクス(中級) (立位)	13:15-14:15	13:00-13:30 エアロビクス(中級) (立位)	13:15-14:15		13:00-13:30 空手ビクス(中級) (立位)	12:40-12:55 リラクسسストレッチ	
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)	14:30-15:30	14:30-15:20 卓球エアロ(8名)	14:30-15:30		14:30-15:30 ピタッと安定 バランストレーニング (中級)	14:10-14:45 初級エアロビクス	 14:00-15:00 グラヴィティヨガ 空手ビクス エアロビクス
16:00	16:00-20:30	 16:00-17:00 ピラティス	16:00-20:30	16:00-16:45 ボールエクササイズ (上肢+下肢)	16:00-20:30	16:00-17:00 ピラティス	16:00-20:30	16:00-16:20 ボールエクササイズ (下肢編)	16:00-20:30	16:00-17:00 ピラティス		 15:00-16:00 グラヴィティヨガ 空手ビクス エアロビクス コアトレーニング	15:20-15:55 ほぐして体幹をつくる ツールピラティス	
		17:00		17:10-17:45 初級エアロビクス		17:10-17:40 燃焼ボクシング		17:10-17:40 燃焼ボクシング		16:30-16:45 サクッと筋トレ		17:00-17:20 ボールエクササイズ (おなか編)	17:10-17:30 骨盤調整トレーニング	16:15-16:30 リラクسسストレッチ
18:00	16:00-20:30	18:00-18:20 骨盤調整トレーニング	16:00-20:30	17:50-18:05 リラクسسストレッチ	16:00-20:30	17:50-18:05 リラクسسストレッチ	16:00-20:30	17:30-17:55 お腹引き締め トレーニング	16:00-20:30	17:35-17:55 簡単ストレッチ		17:10-17:25 首・肩・背中 リフレッシュヨガ	15:10-15:25 ほぐして体幹をつくる ツールピラティス	
		18:30-18:50 ボールエクササイズ (下肢編)		18:20-18:40 骨盤調整トレーニング		18:15-18:40 お腹引き締め トレーニング		18:10-18:40 燃焼ボクシング		18:00-18:15 脳を休める瞑想	NEW 18:20-18:50 初級ダンス (アイソレーション&リズム)	18:10-18:45 ほぐして体幹をつくる ツールピラティス	15:10-15:25 ほぐして体幹をつくる ツールピラティス	
19:00	16:00-20:30	19:00-19:30 呼吸を深めて 腕・背中引き締めピラティス	16:00-20:30	19:00-20:00 空手ビクス	16:00-20:30	19:00-20:00 エアロビクス(第1,第3週) コアトレーニング(第2,第4週)	16:00-20:30	19:00-20:00 エアロビクス(第1,第3週) コアトレーニング(第2,第4週)	16:00-20:30	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 空手ビクス エアロビクス コアトレーニング	15:10-15:25 ほぐして体幹をつくる ツールピラティス		
		19:45-20:00 リラクسسストレッチ				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	
20:00														
20:30 CLOSE														

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、ピラティス、空手ビクス、エアロビクスいずれかの対面レッスンを行います。



インストラクターが出勤している日は対面レッスンを行います。



インストラクター出勤
7日,14日,28日

第1週,第3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7月

 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、空手ビクス、エアロビクスいずれかの対面レッスンをを行います。

インストラクター出勤日
5日(土)、6日(日)、12日(土)、13日(日)
19日(土)、20日(日)、26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を行います。

インストラクター出勤
7日,14日,28日

第1週,第3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7月