

	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	9:20-9:40 ボールエクササイズ (下肢編)	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 コアトレーニング	9:20-9:40 ボールエクササイズ (下肢編)	10:00-11:00 グラヴィティヨガ 空手ピクス エアロピクス コアトレーニング
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)		10:15-11:15				
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	10:15-11:15 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)	11:30-12:30	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	12:00-12:45 ボールエクササイズ (上肢+下肢)	12:55-13:15 基本のピラティス
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)	11:30-12:30	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)	13:00-14:00 子ども空手体験教室	13:00-13:45 格闘技シェイプアップ + 骨盤調整トレーニング	13:20-13:40 骨盤底筋ストレッチ	14:00-15:00 グラヴィティヨガ 空手ピクス エアロピクス
13:00		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		12:35-12:55 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	14:10-14:45 初級エアロピクス	15:00-16:00 グラヴィティヨガ 空手ピクス エアロピクス 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	16:10-16:25 脳を休める瞑想
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 エアロピクス(中級) (立位)	13:15-14:15	13:00-13:30 エアロピクス(中級) (立位)	13:15-14:15	13:00-13:30 空手ピクス(中級) (立位)	16:00-17:00 ピラティス	16:10-16:40 空手ピクス エアロピクス コアトレーニング	16:30 CLOSE	スタジオエリア
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)	16:45-17:10 お腹引き締め 体幹トレーニング	17:15-17:30 首・肩・背中 リフレッシュヨガ	17:35-18:10 ほぐして体幹をつくる ツールピラティス	18:15-18:45 初級ダンス (アイソレーション&リズム)
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	17:10-17:40 初級ダンス (アイソレーション&リズム)	17:45-18:05 簡単ストレッチ	18:10-18:25 脳を休める瞑想	18:30-18:50 骨盤調整トレーニング
17:00		17:10-17:45 初級エアロピクス		17:10-17:40 燃焼ボクシング		17:00-17:20 ボールエクササイズ (おなか編)		17:30-17:50 初級ダンス (アイソレーション&リズム)		18:10-18:40 燃焼ボクシング	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	19:00-20:00 エアロピクス(第1,第3週) コアトレーニング(第2,第4週)	20:10-20:25 脳を休める瞑想
18:00		NEW 18:00-18:20 骨盤底筋ストレッチ		NEW 17:50-18:10 基本のピラティス		17:50-18:10 骨盤底筋ストレッチ		18:15-18:40 お腹引き締め トレーニング		19:00-20:00 エアロピクス(第1,第3週) コアトレーニング(第2,第4週)	20:10-20:25 脳を休める瞑想			
19:00		NEW 18:30-18:50 基本のピラティス		18:20-18:40 骨盤調整トレーニング		19:00-20:00 空手ピクス		19:00-20:00 エアロピクス(第1,第3週) コアトレーニング(第2,第4週)		20:10-20:25 脳を休める瞑想				
20:00		19:00-19:20 ボールエクササイズ (下肢編)		19:30-19:50 骨盤調整トレーニング		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				
20:30 CLOSE														
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日 4日、18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8月														