

	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	9:00-10:00	第2週	第4週	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	9:00-20:30	9:00-16:30	9:00-16:30				
		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)		9:00-9:15 椅子ヨガ	9:00-9:15 椅子ヨガ		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)					9:20-9:40 ボールエクササイズ (下肢編)	9:20-9:40 ボールエクササイズ (下肢編)		
10:00	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 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)	10:15-11:05 卓球エアロ(8名)	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 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 コアトレーニング	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		
		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)					NEW 11:30-12:30 Awaiコモンズラボ	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
11:00	11:30-12:30	12:35-12:50 座ってストレッチ	11:30-12:30	12:35-12:50 座ってストレッチ	11:30-12:30	12:35-12:55 ボールを使った バランスエクササイズ(椅子)	12:30-13:30 昼食 (お弁当持参可)	11:30-14:15	12:35-12:55 ボールを使った バランスエクササイズ (椅子)	11:30-12:30	12:35-12:45 バランス力UP					【第3週,第4週以外】 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)		
		13:15-14:15		13:00-13:30 ピタッと安定 バランストレーニング(初級)		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)		お弁当のご注文承ります。 10食限定		13:00-13:30 ボールエクササイズ					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	12:55-13:15 基本のピラティス	
12:00	13:15-14:15	13:45-14:15 【第1週,第3週】 コアトレーニング(マット)	13:15-14:15	13:45-14:15 すたすた体操(初級・椅子)	13:15-14:15	13:45-14:15 コアトレーニング(マット)	13:45-14:15 コアトレーニング(マット)	13:15-14:15	13:45-14:15 かんたんヨガ(初級・椅子)	13:15-14:15	13:45-14:15 のびのびストレッチ					【第1週,第3週以外】 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		
		14:30-15:30		14:30-15:20 卓球エアロ(8名)		14:30-15:20 卓球エアロ(8名)	14:30-15:20 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)	14:10-14:45 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	
13:00	14:30-15:30	16:00-17:00 【第1週】グラヴィティヨガ 【第2週】空手ピクス 【第3週】グラヴィティヨガ 【第4週】コアトレ 【第5週】グラヴィティヨガ	14:30-15:30	16:00-16:45 ボールエクササイズ (上肢+下肢)	14:30-15:30	16:00-17:00 ピラティス	16:00-17:00 ピラティス	14:30-15:30	16:00-17:00 ピラティス	14:30-15:30	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 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		
		17:10-17:45 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	17:10-17:25 サクッと筋トレ		NEW 17:10-17:55 中級ダンス (ステップ&振付け)		16:10-16:40 空手ピクス エアロピクス コアトレーニング					16:10-16:25 脳を休める瞑想			
14:00	16:00-20:30	18:00-18:20 骨盤底筋ストレッチ	16:00-20:30	17:50-18:10 基本のピラティス	16:00-20:30	17:50-18:10 骨盤底筋ストレッチ	17:50-18:10 骨盤底筋ストレッチ	16:00-20:30	17:30-17:50 ボールエクササイズ (おなか編)	16:00-20:30	18:00-18:20 簡単ストレッチ					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		
		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		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		18:25-18:40 脳を休める瞑想		17:35-18:10 ほぐして体幹をつくる ツールピラティス					17:35-18:10 ほぐして体幹をつくる ツールピラティス			
15:00	16:00-20:30	19:00-19:20 ボールエクササイズ (下肢編)	16:00-20:30	19:00-20:00 空手ピクス	16:00-20:30	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)	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)	16:00-20:30	19:00-20:00 グラヴィティヨガ	16:00-20:30	19:00-19:45 ボールエクササイズ (上肢+下肢)					18:15-18:45 初級ダンス (アイソレーション&リズム)	18:15-18:45 初級ダンス (アイソレーション&リズム)		
		19:30-19:50 骨盤調整トレーニング		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					19:00-20:00 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	19:00-20:00 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		
16:00	16:00-20:30	20:05-20:20 脳を休める瞑想	16:00-20:30	20:10-20:25 脳を休める瞑想	16:00-20:30	20:10-20:25 脳を休める瞑想	20:10-20:25 脳を休める瞑想	16:00-20:30	20:10-20:25 脳を休める瞑想	16:00-20:30	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																		

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、空手ピクス、エアロピクスいずれかの対面レッスを行います。

インストラクター出勤日
6日(土)、7日(日)、13日(土)
20日(土)、27日(土)、28日(日)

第3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9月

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。

インストラクター出勤日
6日(土)、7日(日)、13日(土)
20日(土)、27日(土)、28日(日)

第3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9月