

	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						第2週	第4週					9:00-20:30						
10:00	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	9:00-9:15 椅子ヨガ	9:00-9:15 椅子ヨガ	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 ポールエクササイズ (下肢編)		9:20-9:40 ポールエクササイズ (下肢編)		
		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 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)		10:00-11:00 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		
11:00	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)			【第2週,第3週】 11:30-12:30 子連れピラティス				
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)	NEW 11:30-12:30 Awaiコモンズラボ 12:30-13:30 昼食 (お弁当持参可)	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)			【第2週,第3週以外】 11:30-12:30 ポールエクササイズ(上肢編) + ほぐして体幹をつくる ツールピラティス		NEW 11:10-11:55 初・中級ダンスエアロピクス		
13:00	12:35-12:50 座ってストレッチ		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)	お弁当のご注文承ります。 15食限定			12:35-12:55 ボールを使った バランスエクササイズ (椅子)		12:35-12:45 バランス力UP			【第1週,第2週】 13:00-14:00 子ども空手体験教室		12:00-12:45 ポールエクササイズ (上肢+下肢)		
14:00	13:15-14:15	13:00-13:30 【第1週,第3週】 コアトレーニング(マット)	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)		13:00-13:30 ポールエクササイズ	13:00-13:30 ポールエクササイズ	13:15-14:15	13:00-13:30 空手ピクス(中級・立位)				【第1週,第2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		12:55-13:15 基本のピラティス	
		【第2週,第4週】 エアロピクス(中級・立位)					13:45-14:15 【第1週,第3週】 かんたんヨガ(初級・椅子)	13:45-14:15 【第2週,第4週】 ピタッと安定 バランストレーニング(初級)	13:45-14:15 のびのびストレッチ					13:20-13:40 骨盤底筋ストレッチ				
15:00	14:30-15:30	14:30-15:30 卓球エアロ(12名)	14:30-15:30	14:30-15:30 卓球エアロ(12名)	14:30-15:30	14:30-15:30 卓球エアロ(12名)	14:30-15:30 卓球エアロ(12名)	14:30-15:30	14:30-15:30 卓球エアロ(12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)	9:00-20:30	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	16:00-20:30	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	16:00-20:30	16:00-16:45 ポールエクササイズ (上肢+下肢)	16:00-20:30	16:00-17:00 ピラティス	16:00-17:00 ピラティス	16:00-17:00 ピラティス	16:00-17:00 ピラティス	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		
														16:10-16:40 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		
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		17:10-17:40 燃焼ボクシング		17:10-17:25 サクッと筋トレ		NEW 17:10-17:55 初・中級ダンスエアロピクス	16:45-17:10 お腹引き締め 体幹トレーニング		スタジオエリア		
		18:00		16:00-20:30										17:30-17:50 ポールエクササイズ (おなか編)		18:00-18:20 簡単ストレッチ		17:15-17:30 首・肩・背中 リフレッシュヨガ
						18:00-18:20 骨盤底筋ストレッチ		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			18:10-18:40 燃焼ボクシング		18:25-18:40 脳を休める瞑想		映像レッスン	
						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			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)		19:00-19:45 ポールエクササイズ (上肢+下肢)		17:35-18:10 ほぐして体幹をつくる ツールピラティス	インストラクター出勤日 4日(土)、5日(日)、11日(土)、12日(日) 18日(土)、19日(日)、25日(土)、26日(日)
		19:00-19:20 ポールエクササイズ (下肢編)				19:00-20:00 空手ピクス	20:05-20:20 脳を休める瞑想	20:10-20:25 脳を休める瞑想	19:00-20:00 グラヴィティヨガ	19:00-19:45 ポールエクササイズ (上肢+下肢)	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	20:10-20:25 脳を休める瞑想	第2週,第3週土曜日 11:30-12:30 子連れピラティス(担当：田中)			
		19:30-19:50 骨盤調整トレーニング																
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		20:10-20:25 脳を休める瞑想							
20:30 CLOSE																		
2025年10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。

インストラクター出勤日
4日(土)、5日(日)、11日(土)、12日(日)
18日(土)、19日(日)、25日(土)、26日(日)

第2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2週土曜日 13:00-14:00
子ども空手体験教室(担当: 西井)

2025年10月