

	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	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	9:00-20:30		9:00-16:30				
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)		9:20-9:50 すたすた体操(初級・椅子)		9:20-9:50 すたすた体操(初級・椅子)		10:15-11:15				10:15-11:15	10:15-11:15	10:15-11:15	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
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 ハタヨガ グラヴィティヨガ(上級)				【毎週】 11:30-12:30 子連れピラティス	11:10-11:55 初・中級ダンスエアロピクス		
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)	11:30-12:30 Awaiコモンズラボ 12:30-13:30 昼食 (お弁当持参可)	11:30-12:15 のびのびストレッチ &リラクゼーション	11:30-12:20 卓球エアロ(8名)	12:00-12:45 ボールエクササイズ (上肢+下肢)							
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)	13:15-14:15	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。 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4週】 13:00-14:00 子ども空手体験教室					【第1週,第4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	
14:00	13:15-14:15	13:00-13:30 【第1週,第3週】 コアトレーニング 【第2週,第4週】 エアロピクス(中級・立位)	13:00-13:30 のびのびストレッチ		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	13:45-14:15 コアトレーニング	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	14:00-15:00 グラヴィティヨガ 空手ピクス エアロピクス
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 卓球エアロ(12名)	14:30-15:30	NEW 14:30-15:00 【第1週】グラヴィティヨガ 【第2週】コアトレーニング 【第3週】グラヴィティヨガ 【第4週】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		
16:00	16:00-20:30	16:00-17:00 【第1週】グラヴィティヨガ 【第2週】エアロピクス 【第3週】空手ピクス 【第4週】コアトレーニング	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	16:00-17:00 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				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	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
18:00		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									17:40-18:00 ボールエクササイズ (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	
19:00		NEW 18:30-18:55 チェアダンス	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									NEW 18:10-18:35 チェアダンス	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	NEW 18:15-18:40 チェアダンス
20:00		19:00-19:20 ボールエクササイズ (下肢編)	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)	19:00-20:00 グラヴィティヨガ	19:00-20:00 グラヴィティヨガ	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 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				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													20:10-20:25 脳を休める瞑想	20:05-20:20 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
対面レッスンを行います。

インストラクター出勤日
1日(日)、2日(土)、8日(土)、9日(日)
15日(土)、16日(日)、22日(土)、23日(日)
29日(土)、30日(日)

毎週土曜日 11:30-12:30
子連れピラティス(担当：田中)

第1週,第4週土曜日 13:00-14:00
子ども空手体験教室(担当：西井)

2025年11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
1日(日)、2日(土)、8日(土)、9日(日)
15日(土)、16日(日)、22日(土)、23日(日)
29日(土)、30日(日)

毎週土曜日 11:30-12:30
子連れピラティス(担当：田中)

第1週,第4週土曜日 13:00-14:00
子ども空手体験教室(担当：西井)