

	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																	
10:00	9:00-10:00 9:00-9:15 ストレッチ＆筋トレ (椅子)	9:00-9:50 かんたんヨガ(初級・椅子)	9:00-10:00 9:00-9:15 座ってストレッチ	9:00-10:00 9:20-9:50 椅子エアロ(初級)	9:00-10:00 9:00-9:15 椅子ヨガ	9:00-9:15 椅子ヨガ	9:00-10:00 9:20-9:50 すたすた体操(初級・椅子)	9:00-10:00 9:20-9:50 空手ピクス(初級・椅子)	9:00-10:00 9:00-9:15 ストレッチ＆筋トレ (椅子)	9:00-10:00 9:20-9:50 すたすた体操(初級・椅子)	9:00-10:00 9:00-9:15 座ってストレッチ	9:00-10:00 9:20-9:40 ポールエクササイズ (下肢編)	9:00-10:00 9:20-9:40 ポールエクササイズ (下肢編)				
11:00	10:15-11:15 ビタッと安定 バランストレーニング(上級)	10:15-11:15 椅子ヨガ グラヴィティヨガ(中級)	10:15-11:15 椅子ヨガ グラヴィティヨガ(中級)	11:30-12:30 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 ビタッと安定 バランストレーニング(中級)	11:30-12:30 11:30-12:15 すたすた体操(中級) (椅子+立位)	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 すたすた体操(中級) (椅子+立位)& 脳を休める瞑想	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)	10:15-11:15 10:15-11:15 ハタヨガ グラヴィティヨガ(上級)	【第3週、第4週】 11:30-12:30 子連れピラティス	【第3週、第4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			
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 12:35-12:50 座ってストレッチ	12:35-12:50 座ってストレッチ	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)	13:00-13:30 エアロピクス(中級・立位)	13:00-13:30 Awaiコモンズラボ 12:30-13:30 昼食 (お弁当持参可)	13:00-13:30 13:00-13:30 ボーラーを使った バランスエクササイズ(椅子)	13:00-13:30 13:00-13:30 ボーラーを使った バランスエクササイズ (椅子)	13:00-13:30 13:00-13:30 空手ピクス(中級・立位)	【第3週、第4週】 11:30-12:30 子連れピラティス	【第3週、第4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				
13:00	12:35-12:50 座ってストレッチ				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)	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	13:00-13:30 13:00-13:30 ボーラーを使った バランスエクササイズ(椅子)	13:00-13:30 13:00-13:30 ボーラーを使った バランスエクササイズ (椅子)	13:00-13:30 13:00-13:30 空手ピクス(中級・立位)	【第1週】 13:00-14:00 子ども空手体験教室	【第1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				
14:00	13:00-13:30 【第1週、第3週】 コアトレーニング	13:00-13:30 【第2週、第4週】 エアロピクス(中級・立位)	13:45-14:15 すたすた体操(初級・椅子)	13:45-14:15 すたすた体操(初級・椅子)	13:45-14:15 のびのびストレッチ	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 【第2週、第4週】 ビタッと安定 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	13:45-14:15 空手ピクス(中級・立位)	【第1週】 13:00-14:00 子ども空手体験教室	【第1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				
15:00	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 卓球エアロ(12名)	14:30-15:30 グラヴィティヨガ	14:30-15:30 グラヴィティヨガ	14:30-15:30 ビタッと安定 バランストレーニング(中級)	14:30-15:30 卓球エアロ(12名)	14:30-15:30 【第1週】椅子+グラヴィティヨガ 【第2週】グラヴィティヨガ 【第3週】エアロピクス 【第4週】グラヴィティヨガ 【第5週】コアトレーニング	14:30-15:30 14:30-15:30 ビタッと安定 バランストレーニング(中級)	14:30-15:30 卓球エアロ(12名)	14:30-15:00 【第1週】椅子+グラヴィティヨガ 【第2週】グラヴィティヨガ 【第3週】ビタッと安定(中級) 【第4週】すたすた体操(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			
16:00	16:00-17:00 【第1週】空手ピクス 【第2週】グラヴィティヨガ 【第3週】エアロピクス 【第4週】グラヴィティヨガ 【第5週】コアトレーニング				16:00-16:45 ボーラーを使った エクササイズ (上肢+下肢)	16:00-17:00 ヒラティス	16:00-17:00 ヒラティス	16:00-17:00 ヒラティス	16:00-17:00 ヒラティス	16:00-17:00 ヒラティス	16:00-17:00 ヒラティス	16:10-16:40 空手ピクス エアロピクス コアトレーニング	14:00-15:00 グラヴィティヨガ 空手ピクス エアロピクス				
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	17:10-17:40 燃焼ボクシング	17:10-17:25 サクッと筋トレ	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	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	14:00-15:00 グラヴィティヨガ 空手ピクス エアロピクス				
18:00	16:00-20:30 NEW 17:50-18:20 やさしい全身ストレッチ	16:00-20:30 NEW 18:30-18:45 血行促進 簡単トレーニング	16:00-20:30 17:50-18:10 基本のピラティス	16:00-20:30 18:15-18:45 やさしい全身ストレッチ	16:00-16:45 ボーラーを使った エクササイズ (上肢+下肢)	16:00-17:00 ヒラティス	16:00-17:00 ヒラティス	16:00-17:00 ヒラティス	16:00-17:00 ヒラティス	16:00-17:00 ヒラティス	16:00-17:00 ヒラティス	16:10-16:40 空手ピクス エアロピクス コアトレーニング	15:20-15:50 やさしい全身ストレッチ	16:30 CLOSE			
19:00	19:00-19:20 ポールエクササイズ (下肢編)	19:30-19:50 骨盤調整トレーニング	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 19:00-20:00 空手ピクス	19:00-20:00 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 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 19:00-20:00 グラヴィティヨガ	19:00-20:00 19:00-20:00 カーディオダンス + チアストレッチ	19:00-20:00 19:00-20:00 カーディオダンス + チアストレッチ	19:00-20:00 19:00-20:00 カーディオダンス + チアストレッチ	19:00-20:00 19:00-20:00 カーディオダンス + チアストレッチ	19:00-20:00 19:00-20:00 カーディオダンス + チアストレッチ	19:00-20:00 19:00-20:00 カーディオダンス + チアストレッチ	19:00-20:00 19:00-20:00 カーディオダンス + チアストレッチ	19:00-20:00 19:00-20:00 カーディオダンス + チアストレッチ	19:00-20:00 19:00-20:00 カーディオダンス + チアストレッチ
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	20:10-20:25 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	20:10-20:25 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	20:10-20:25 脳を休める瞑想		

20:30 CLOSE

2025年12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)  
14日(日)、20日(土)、21日(日)  
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週土曜日 13:00-14:00  
子ども空手体験教室(担当:西井)