








	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 9:00-9:15 椅子ヨガ	第4週 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				
		9:20-9:50 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	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	
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)	11:30-12:30	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3週、第4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	
		12:35-12:50 座ってストレッチ		12:35-12:50 座ってストレッチ		12:35-12:45 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) + ほくして体幹をつくる ツールピラティス		NEW 12:10-12:25 血行促進 簡単トレーニング				
13:00															
13:15-14:15	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)	13:15-14:15	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)	お弁当のご注文承ります。 15食限定	13:15-14:15	13:00-13:30 ボールエクササイズ	13:15-14:15	13:00-13:30 空手ピクス(中級・立位)		【第1週】 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	
		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 コアトレーニング			13:45-14:15 コアトレーニング		13:45-14:15 【第1週、第3週】 かんたんヨガ(初級・椅子) 【第2週、第4週】 ピタッと安定 バランストレーニング(初級)				
14:00															
14:30-15:30	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	NEW 14:30-15:30 グラヴィティヨガ	NEW 14:30-15:30 ピタッと安定 バランストレーニング(中級)	14:30-15:30	14:30-15:30 卓球エアロ(12名)	14:30-15:30	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】 ピタッと安定(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	 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	 14:40-15:00 グラヴィティヨガ 空手ピクス エアロピクス	NEW 15:20-15:50 やさしい全身ストレッチ
							15:15-15:45 ピタッと安定 バランストレーニング(中級)		16:10-16:40 空手ピクス エアロピクス コアトレーニング		15:55-16:10 脳を休める瞑想				
16:00															
16:00-20:30	16:00-20:30	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	16:00-20:30	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	16:00-17:00 ピラティス	16:00-20:30	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	16:45-17:10 お腹引き締め 体幹トレーニング	16:30 CLOSE
		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				
17:00															
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	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	18:15-18:40 お腹引き締め トレーニング	16:00-20:30	NEW 17:40-17:55 血行促進 簡単トレーニング	16:00-20:30	18:00-18:20 簡単ストレッチ		NEW 17:45-18:00 血行促進 簡単トレーニング	18:10-18:40 燃焼ボクシング	18:25-18:40 脳を休める瞑想
		NEW 18:30-18:45 血行促進 簡単トレーニング		NEW 18:15-18:45 やさしい全身ストレッチ		18:10-18:40 燃焼ボクシング			18:25-18:40 脳を休める瞑想						
19:00	19:00-19:20	19:00-19:20 ボールエクササイズ (下肢編)	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 グラヴィティヨガ	19:00-20:00	19:00-19:50 カーディオダンス + チェアストレッチ	19:00-20:00	19:00-19:50 カーディオダンス + チェアストレッチ		 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	18:10-18:40 カーディオダンス	19:00-20:00 子ども空手体験教室(担当：西井)
		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				
20:00															
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
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)

 2025年12月