


	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							
						9:00-9:15	椅子ヨガ	9:00-9:15	椅子ヨガ						
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 座ってストレッチ	9:00-10:00	9:00-9:15 座ってストレッチ	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)
		9:20-9:50 かんたんヨガ(初級・椅子)				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 空手ビクス(初級・椅子)		9:20-9:50 すたすた体操(初級・椅子)		
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 すたすた体操(中級) (椅子+立位) & 脳を休める瞑想	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 【第1週,第3週】 ハタ+グラヴィティヨガ(上級) 【第2週,第4週】 ピタッと安定 バランストレーニング(中級)	10:15-11:15	10:00-11:00 グラヴィティヨガ ハタ+グラヴィティヨガ 空手ビクス ピラティス エアロビクス コアトレーニング	10:00-11:00 グラヴィティヨガ ハタ+グラヴィティヨガ 空手ビクス ピラティス エアロビクス コアトレーニング	10:00-11:00 グラヴィティヨガ ハタ+グラヴィティヨガ 空手ビクス ピラティス エアロビクス コアトレーニング
													【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)	11:30-12:15 ピタッと安定 バランストレーニング(中級)	11:30-12:15 のびのびストレッチ &リラクゼーション	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)	11:30-12:30	11:30-12:20 卓球エアロ(8名)	【第3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	11:10-11:55 初・中級ダンスエアロビクス
		12:35-12:50 座ってストレッチ		NEW 12:35-12:50 燃焼ダンス		12:35-12:55 ボールを使った バランスエクササイズ(椅子)	12:35-12:55 ボールを使った バランスエクササイズ(椅子)	12:35-12:55 ボールを使った バランスエクササイズ (椅子)	12:35-12:55 ボールを使った バランスエクササイズ (椅子)		NEW 12:35-12:50 燃焼ダンス		12:35-12:50 燃焼ダンス		12:10-12:25 血行促進 簡単トレーニング
13:00		13:00-13:30 【第1週,第3週】 コアトレーニング 【第2週,第4週】 エアロビクス(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 エアロビクス(中級・立位)	13:00-13:30 エアロビクス(中級・立位)	13:00-13:30 エアロビクス(中級・立位)	13:00-13:30 エアロビクス(中級・立位)	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 空手ビクス(中級・立位)	【第2週、第3週】 13:00-14:00 子ども空手体験教室 【第2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	12:55-13:15 基本のピラティス
	13:15-14:15	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 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) 【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
14:00		13:00-13:30 【第1週,第3週】 コアトレーニング 【第2週,第4週】 エアロビクス(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 エアロビクス(中級・立位)	13:00-13:30 エアロビクス(中級・立位)	13:00-13:30 エアロビクス(中級・立位)	13:00-13:30 エアロビクス(中級・立位)	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 空手ビクス(中級・立位)	【第2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	12:55-13:15 基本のピラティス
	13:15-14:15	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 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) 【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 グラヴィティヨガ	14:30-15:30 グラヴィティヨガ	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 卓球エアロ(12名)	NEW 14:30-15:30 【第1週,第3週】 ピタッと安定 バランストレーニング(中級) 【第2週,第4週】 ハタ+グラヴィティヨガ(上級)	14:10-14:45 初級エアロビクス
															14:00-15:00 グラヴィティヨガ ハタ+グラヴィティヨガ 空手ビクス エアロビクス コアトレーニング
16:00		16:00-17:00 【第1週】グラヴィティヨガ 【第2週】グラヴィティヨガ 【第3週】グラヴィティヨガ 【第4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	16:00-17:00 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	16:00-17:00 ピラティス	15:00-16:00 グラヴィティヨガ ハタ+グラヴィティヨガ 空手ビクス エアロビクス コアトレーニング
17:00		17:10-17:45 初級エアロビクス	16:00-20:30	17:10-17:40 燃焼ボクシング	16:00-20:30	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	16:00-20:30	17:10-17:25 サクッと筋トレ	16:00-20:30	17:10-17:25 サクッと筋トレ	17:15-17:30 首・肩・背中 リフレッシュヨガ	16:10-16:40 空手ビクス 椅子エアロ コアトレーニング
18:00	16:00-20:30	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	17:50-18:10 骨盤底筋ストレッチ	17:40-17:55 血行促進 簡単トレーニング	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	16:00-20:30	18:00-18:20 簡単ストレッチ	17:45-18:00 血行促進 簡単トレーニング	18:10-18:40 カーディオダンス
19:00		18:30-18:45 血行促進 簡単トレーニング	16:00-20:30	18:15-18:45 やさしい全身ストレッチ	16:00-20:30	18:15-18:40 お腹引き締め 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	18:10-18:40 燃焼ボクシング	16:00-20:30	18:25-18:40 脳を休める瞑想	16:00-20:30	18:25-18:40 脳を休める瞑想	19:00-20:00 グラヴィティヨガ ハタ+グラヴィティヨガ 空手ビクス エアロビクス コアトレーニング	19:00-20:00 グラヴィティヨガ ハタ+グラヴィティヨガ 空手ビクス エアロビクス コアトレーニング
20:00		19:00-19:20 ボールエクササイズ (下肢編)	16:00-20:30	19:00-20:00 空手ビクス	16:00-20:30	19:00-20:00 エアロビクス(第1,第3週) コアトレーニング(第2,第4週)	19:00-20:00 エアロビクス(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	16:00-20:30	19:00-19:50 カーディオダンス + チェアストレッチ	16:00-20:30	19:00-19:50 カーディオダンス + チェアストレッチ	NEW 20:05-20:30 呼吸を深めるストレッチ	NEW 20:05-20:30 呼吸を深めるストレッチ
		NEW 20:00-20:25 呼吸を深めるストレッチ		NEW 20:05-20:30 呼吸を深めるストレッチ		NEW 20:05-20:30 呼吸を深めるストレッチ	NEW 20:05-20:30 呼吸を深めるストレッチ	NEW 20:05-20:30 呼吸を深めるストレッチ	NEW 20:05-20:30 呼吸を深めるストレッチ		NEW 20:00-20:25 呼吸を深めるストレッチ		NEW 20:00-20:25 呼吸を深めるストレッチ	NEW 20:05-20:30 呼吸を深めるストレッチ	NEW 20:05-20:30 呼吸を深めるストレッチ
20:30 CLOSE															

 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、空手ビクス、エアロビクス、コアトレーニング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(日)、10日(土)、11日(日)
17日(土)、18日(日)、24日(土)
25日(日)、31日(土)

第3週土曜日 11:30-12:30
子連れピラティス(担当：田中)

第2週、第3週土曜日 13:00-14:00
子ども空手体験教室(担当：西井)

 2026年1月