

	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			9:00-9:15 ストレッチ＆筋トレ (椅子)		9:00-9:15 座ってストレッチ		9:00-9:15 椅子ヨガ	9:00-9:15 椅子ヨガ	9:00-9:15 ストレッチ＆筋トレ (椅子)		9:00-9:15 座ってストレッチ				
10:00	9:00-10:00	9:20-9:50 かんたんヨガ(初級・椅子)	9:00-10:00	9:20-9:50 椅子エアロ(初級)	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 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	9:20-9:50 すたすた体操(初級・椅子)	9:00-10:00	9:20-9:40 ボールエクササイズ (下肢編)	
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)	10:15-11:15	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 【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 空手ピクス ピラティス 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	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	【第3週】 11:30-12:30 子連れピラティス	
13:00		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)		12:30-13:30 Awaiコモンズラボ 星食 (お弁当持参可)	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)	12:35-12:50 燃焼ダンス	【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	
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】 エアロピクス(中級・立位)		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)		お弁当のご注文承ります。 15食限定	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 空手ピクス(中級・立位)	13:00-13:30 空手ピクス(中級・立位)	【第2週、第3週】 13:00-14:00 子ども空手体験教室		
15:00	14:30-15:30	13:45-14:15 すたすた体操(初級・椅子)	14:30-15:30	13:45-14:15 すたすた体操(初級・椅子)	14:30-15:30	14:30-15:30 グラヴィティヨガ	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)	14:30-15:30	14:30-15:30 卓球エアロ(12名)	14:30-15:30	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)	14:00-15:00 グラヴィティヨガ ハタ+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		
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			16:00-16:45 ボールエクササイズ (上肢+下肢)		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	15:00-16:00 グラヴィティヨガ ハタ+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	16:00-16:00 やさしい全身ストレッチ		
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		16:10-16:40 空手ピクス 椅子エアロ コアトレーニング	15:55-16:10 脳を休める瞑想	
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	16:00-20:30	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	17:45-18:00 血行促進 簡単トレーニング	17:45-18:00 カーディオダンス	16:30 CLOSE	
19:00		18:30-18:45 血行促進 簡単トレーニング		18:15-18:45 やさしい全身ストレッチ		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		18:25-18:40 脳を休める瞑想		19:00-20:00 カーディオダンス +チエストレッチ	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)	
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		19:00-20:25 呼吸を深めるストレッチ		19:00-20:25 呼吸を深めるストレッチ	20:05-20:30 呼吸を深めるストレッチ	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

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席している日は、
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、コアトレーニング
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
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)