

	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		9:00-9:40 ボールエクササイズ (下肢編)	
10:00	9:00-10:00	かんたんヨガ(初級・椅子)	9:00-10:00	椅子エアロ(初級)	9:00-10:00	すたすた体操(初級・椅子)	9:00-10:00	すたすた体操(初級・椅子)	9:00-10:00	空手ピクス(初級・椅子)	9:00-10:00	9:00-9:50 すたすた体操(初級・椅子)	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	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)	10:00-11:00 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	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	11:30-12:20 卓球エアロ(8名)	11:10-11:55 初・中級ダンスエアロピクス	
13:00		12:35-12:50 座ってストレッチ		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)	11:30-12:30 Awaiコモンズラボ 12:30-13:30 屋食 (お弁当持参可)	13:00-13:30 エアロピクス(中級・立位)	13:00-13:30 ボールエクササイズ	12:55-13:15 基本のピラティス		
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)	13:15-14:15	13:00-13:30 のびのびストレッチ	13:15-14:15	13:45-14:15 すたすた体操(初級・椅子)	13:15-14:15	13:45-14:15 コアトレーニング	13:15-14:15	13:00-13:30 ボールエクササイズ	13:15-14:15	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	13:45-14:15 すたすた体操(初級・椅子)	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	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 【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】空手ピクス 【第2週】ハタ+グラヴィティ 【第3週】コアトレ 【第4週】エアロピクス		16:00-16:45 ボールエクササイズ (上肢+下肢)		16:00-16:45 ピラティス		16:00-17:00 ピラティス		16:00-17:00 ピラティス		15:20-15:50 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 エアロピクス NEW ストレッチ	16:30 CLOSE	
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	18:15-18:40 お腹引き締め トレーニング	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	17:15-17:30 首・肩・背中 リフレッシュヨガ	
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		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)		18:10-18:40 燃焼ボクシング		18:25-18:40 コアトレーニング		18:10-18:40 カーディオダンス		
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 リフレッシュヨガ (ストレッチ、太陽礼拝など)		19:00-20:00 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		
		19:30-19:50 骨盤調整トレーニング		20:05-20:30 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		20:05-20:30 呼吸を深めるストレッチ		20:00-20:25 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		20:30 CLOSE
		20:00-20:25 呼吸を深めるストレッチ												2026年2月

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、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  
1日(日)、7日(土)、14日(土)  
15日(日)、21日(土)、22日(日)、28日(土)

毎週土曜日 11:30-12:30  
子連れピラティス(担当:田中)

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2月