





	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	第4週	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						
		9:00-9:15 椅子ヨガ		9:00-9:15 椅子ヨガ		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)		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	10:15-11:15	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	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 【第1週,第3週】 ハタ+グラヴィティヨガ(上級)  【第2週,第4週】 ビタッと安定 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	 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				
		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 すたすた体操(上級) (椅子+立位+マット)		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 Awaiコモンズラボ 12:30-13:30 昼食 (お弁当持参可)		11:30-12:15 のびのびストレッチ &リラクゼーション		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	
12:00	12:35-12:50	12:35-12:50 座ってストレッチ	12:35-12:50	12:35-12:50 燃焼ダンス	12:35-12:50	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 昼食 (お弁当持参可)	12:35-12:55	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	12:35-12:50 燃焼ダンス	【毎週】 11:30-12:30 子連れピラティス	12:10-12:25 コアトレピラティス				
		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)	13:00-13:30 ボールエクササイズ		13:00-13:30 空手ピクス(中級・立位)		12:55-13:15 基本のピラティス						
13:00	13:15-14:15	13:45-14:15 すたすた体操(初級・椅子)	13:45-14:15	13:45-14:15 すたすた体操(初級・椅子)	13:45-14:15	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	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】 ビタッと安定 バランストレーニング(初級)	13:45-14:15	13:45-14:15 のびのびストレッチ	【第3週】 13:00-14:00 子ども空手体験教室  【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	13:20-13:40 骨盤底筋ストレッチ				
		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 ビタッと安定 バランストレーニング(中級)		14:30-15:30 【第1週,第3週】 ビタッと安定 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						
14:00	14:30-15:30	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	14:30-15:30	16:00-16:45 ボールエクササイズ (上肢+下肢)	14:30-15:30	16:00-17:00 ピラティス		14:30-15:30	16:00-17:00 ピラティス	14:30-15:30	16:00-17:00 ピラティス	9:00-20:30	 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	15:20-15:50 やさしい全身ストレッチ	15:55-16:10 脳を休める瞑想		
		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						
16:00	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	17:35-18:00 呼吸を深めるストレッチ	18:10-18:40 カーディオダンス	 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	INSTRA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。		
		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 コアトレピラティス						15:20-15:50 INSTRA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)
18:00	19:00	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 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 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 エアロピクス(第1,第3週) コアトレーニング(第2,第4週)	19:00-19:45 リフレッシュヨガ (ストレッチ、太陽礼拝など)	19:00-19:45 リフレッシュヨガ (ストレッチ、太陽礼拝など)	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	20:05-20:30 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	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)	
		20:00-20:25 呼吸を深めるストレッチ															
20:00	20:00-20:25	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	20:05-20:30 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		20:05-20:30 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	20:05-20:30 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	20:05-20:30 呼吸を深めるストレッチ	2026年2月		
		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		20:05-20:30 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						
20:30 CLOSE																	

16:30 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、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