

	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 ストレッチ(椅子)		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 ストレッチ(椅子)				
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)	9:20-9:50 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)	9:20-9:40 ポールエクササイズ (下肢編)	9:20-9:40 ポールエクササイズ (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)	10:15-11:05 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	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 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2週,第4週】 11:30-12:30 子連れピラティス  【第2週,第4週以外】 11:30-12:30 ポールエクササイズ(上肢編) + ほくして体幹をつくる ツールピラティス	11:10-11:55 初・中級ダンスエアロピクス	
13:00		12:35-12:50 ストレッチ(椅子)		12:35-12:50 燃焼ダンス (椅子)		12:35-12:55 ポールを使った バランスエクササイズ(椅子)			12:35-12:55 ポールを使った バランスエクササイズ (椅子)		12:35-12:50 燃焼ダンス (椅子)		12:10-12:25 <b>NEW</b> 腕・背中スッキリ マットピラティス	
14:00	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 ポールエクササイズ	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  【第1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	
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 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)	<b>NEW</b> 14:05-14:50 初級エアロピクス II	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】エアロピクス 【第3週】グラヴィティヨガ 【第4週】コアトレーニング 【第5週】ハタ+グラヴィティヨガ		16:00-16:45 ポールエクササイズ (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 ストレッチ	15:20-15:50 やさしい全身ストレッチ	
17:00		<b>NEW</b> 17:10-17:55 初級エアロピクス II		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	<b>NEW</b> 16:50-17:05 腕・背中スッキリ マットピラティス		
18:00	16:00-20:30	18:00-18:30 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		
19:00		18:40-18:55 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		<b>NEW</b> 18:25-18:40 腕・背中スッキリ マットピラティス	18:10-18:40 カーディオダンス		
20:00		19:00-19:20 ポールエクササイズ (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		19:00-19:45 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 <b>NEW</b> ストレッチ	15:55-16:10 脳を休める瞑想	
		<b>NEW</b> 20:10-20:20 おやすみ前のストレッチ		<b>NEW</b> 20:10-20:20 おやすみ前のストレッチ		<b>NEW</b> 20:10-20:20 おやすみ前のストレッチ			<b>NEW</b> 20:10-20:20 おやすみ前のストレッチ		<b>NEW</b> 20:10-20:20 おやすみ前のストレッチ	20:05-20:30 呼吸を深めるストレッチ		

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分の対面レッスンをいたします。

インストラクター出勤日  
1日(日)、7日(土)、8日(日)  
14日(土)、15日(日)、21日(土)  
22日(日)、28日(土)、29日(日)

第2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)

2026年3月

20:30 CLOSE