

	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	NEW 9:00-9:15 ストレッチ(椅子)	9:00-10:00	9:00-9:15 椅子ヨガ	9:00-10:00	9:00-9:15 ストレッチ&筋トレ (椅子)	9:00-10:00	NEW 9:00-9:15 ストレッチ(椅子)				
10:00		9:20-9:50 かんたんヨガ(初級・椅子)		9:20-9:50 椅子エアロ(初級)		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)				
11:00		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	10:15-11:15 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)				
12:00		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)				
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 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 12:35-12:55 燃焼ダンスII (椅子)				
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)	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 空手ピクス(中級・立位)				
14:00		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 かんたんヨガ(初級・椅子)		13:45-14:15 のびのびストレッチ				
15:00		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 卓球エアロ(12名)	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)				
16:00		16:00-17:00 【第1週】ストレッチ 【第2週】ハタ+グラヴィティヨガ 【第3週】空手ピクス 【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				
17:00		17:10-17:55 初級エアロピクスII		NEW 17:10-17:40 燃焼ボクシングII		17:10-17:55 燃焼ボクシング		NEW 17:10-17:25 初級筋トレ (マット・椅子・ダンベル要)		17:10-17:55 初・中級ダンスエアロピクス				
18:00	16:00-20:30	NEW 18:10-18:30 体が硬い人向けストレッチ (タオル要)	16:00-20:30	17:50-18:10 基本のピラティス	16:00-20:30	18:00-18:20 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	16:00-20:30	18:00-18:20 簡単ストレッチ				
19:00		18:40-18:55 血行促進 簡単トレーニング		NEW 18:20-18:40 体が硬い人向けストレッチ (タオル要)		NEW 18:25-18:40 初級筋トレ (マット・椅子・ダンベル要)		18:00-18:45 初級エアロピクスII		18:25-18:40 腕・背中スッキリ マットピラティス				
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		19:00-19:45 リフレッシュヨガ (ストレッチ、太陽礼拝など)				
		20:10-20:20 おやすみ前のストレッチ		20:10-20:20 おやすみ前のストレッチ		20:10-20:20 おやすみ前のストレッチ		20:10-20:20 おやすみ前のストレッチ		20:10-20:20 おやすみ前のストレッチ				

インストラクター出勤日
4日(土)、5日(日)、11日(土)
12日(日)、18日(土)、19日(日)
25日(土)、26日(日)

第1週、第2週、第3週土曜日 11:30-12:30
子連れピラティス(担当: 田中)

第1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4月

20:30 CLOSE