

	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)	9:00-10:00	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)	10:15-11:15	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	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1週,第2週,第3週土曜日】 11:30-12:30 子連れピラティス		NEW 11:10-11:40 初級ダンスエアロピクスII
13:00		12:35-12:50 ストレッチ(椅子)		12:35-12:50 燃焼ダンス (椅子)		NEW 12:35-12:50 ボールを使った バランスエクササイズ(椅子)		NEW 12:35-12:50 ボールを使った バランスエクササイズ (椅子)		12:35-12:55 燃焼ダンスII (椅子)		【第1週,第2週,第3週土曜日以外】 11:30-12:30 ボールエクササイズ(上肢編) + ほくして体幹をつくる ツールピラティス		12:10-12:25 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)	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)		【第3週土曜日】 13:00-14:00 子ども空手体験教室		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	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 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)
16:00		16:00-17:00 【第1週】ストレッチ 【第2週】エアロピクス 【第3週】ハタ+GY 【第4週】空手ピクス		NEW 16:00-16:45 筋膜リリース& バランスエクササイズ (ボール要)		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		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		17:10-17:40 燃焼ボクシングII		17:10-17:55 燃焼ボクシング		17:10-17:25 初級筋トレ (マット・椅子・ダンベル要)		17:10-17:40 初級ダンスエアロピクスII		16:10-16:40 空手ピクス 椅子エアロ エアロピクス ストレッチ		16:10-16:25 脳を休める瞑想
18:00	16:00-20:30	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	NEW 18:00-18:20 腰痛改善エクササイズ	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 体が硬い人向けストレッチ (タオル要)		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		15:45-16:05 体が硬い人向けストレッチ (タオル要)
19:00		18:40-18:55 血行促進 簡単トレーニング		18:20-18:40 体が硬い人向けストレッチ (タオル要)		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		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		15:10-15:40 燃焼ボクシングII
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)		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 ストレッチ		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
		NEW 19:30-19:50 腰痛改善エクササイズ												
		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		20:05-20:20 脳を休める瞑想		20:05-20:20 脳を休める瞑想

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動している日は、
60分の対面レッスンをを行います。

インストラクター出勤日
2日(土)、3日(日)、9日(土)
10日(日)、16日(土)、17日(日)
23日(土)、24日(日)、30日(土)、31日(日)

第1週、2週、3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5月