

	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)		NEW 9:00-9:15 猫背解消体操 (椅子)		9:00-9:15 椅子ヨガ		NEW 9:00-9:15 猫背解消体操 (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 ボールエクササイズ (下肢編)	9:20-9:40 ボールエクササイズ (下肢編)
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)	10:15-11:05 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		11:30-12:15 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)	11:30-12:30	11:30-12:20 卓球エアロ(8名)		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	12:35-12:50 燃焼ダンス (椅子)	12:35-12:50	12:35-12:50 ボールを使った バランスエクササイズ (椅子)	11:30-12:30 Awai commonsラボ 12:30-13:30 昼食 (お弁当持参可)	NEW 12:35-12:45 上級燃焼ダンス (立位)	12:35-12:55	12:35-12:55 燃焼ダンスII (椅子)		【第2週土曜日】 11:30-12:30 子連れピラティス NEW 【第3週土曜日】 11:30-12:30 マタニティピラティス 【第2週、第3週土曜日以外】 11:30-12:30 ボールエクササイズ(下肢編) + 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)	お弁当のご注文承ります。 15食限定	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)		【6月開催なし】 13:00-14:00 子ども空手体験教室 【毎週土曜日】 13:00-13:45 格闘技シェイプアップ + 骨盤調整トレーニング	NEW 12:55-13:15 猫背解消ピラティス	
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 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)	9:00-20:30	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	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 ピラティス	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	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	15:10-15:40 燃焼ボクシングII	15:45-16:05 体が硬い人向けストレッチ (タオル要)
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	17:10-17:55 燃焼ボクシング	17:10-17:55 燃焼ボクシング	17:10-17:55 燃焼ボクシング	17:10-17:55 初級エアロピクスII	17:10-17:55 初級エアロピクスII	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	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)	NEW 17:50-18:10 猫背解消ピラティス	18:00-18:20 腰痛改善エクササイズ	18:00-18:20 腰痛改善エクササイズ	18:00-18:20 腰痛改善エクササイズ	18:00-18:20 腰痛改善エクササイズ	18:00-18:15 簡単ストレッチ	18:00-18:15 簡単ストレッチ	18:00-18:20 体が硬い人向けストレッチ (タオル要)		17:35-18:00 呼吸を深めるストレッチ	17:35-18:00 呼吸を深めるストレッチ	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	18:20-18:40 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)	18:25-18:40 初級筋トレ (マット・椅子・ダンベル要)	18:25-18:40 初級筋トレ (マット・椅子・ダンベル要)	18:25-18:40 初級筋トレ (マット・椅子・ダンベル要)	18:25-18:40 初級筋トレ (マット・椅子・ダンベル要)	18:25-18:40 初級筋トレ (マット・椅子・ダンベル要)	18:25-18:40 腕・背中スッキリ マットピラティス		18:10-18:40 燃焼ボクシングII	18:10-18:40 燃焼ボクシングII	18:10-18:40 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 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 グラヴィティヨガ	NEW 18:45-18:50 サクッと下半身トレーニング		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	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	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
		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	20:10-20:20 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	20:05-20:20 脳を休める瞑想
20:30 CLOSE														

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2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11:30-12:30
マタニティピラティス(担当:田中)

6月開催なし
子ども空手体験教室(担当:西井)

2026年6月

16:30 CLOSE

スタジオエリア

対面レッスン

映像レッスン