

	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 猫背解消体操 (椅子)		9:00-9:15 椅子ヨガ		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)	9:00-10:00	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)	NEW 9:20-9:40 全身ストレッチ	
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)		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、4週土曜日】 11:30-12:30 子連れピラティス 【第3週土曜日】 11:30-12:30 マタニティピラティス 【第1、3、4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	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)		12:35-12:50 ボールを使った バランスエクササイズ (椅子)		12:35-12:45 上級燃焼ダンス (立位)		12:35-12:55 燃焼ダンスII (椅子)			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1、3週土曜日】 13:00-14:00 子ども空手体験教室 【第1、3週土曜日以外】 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 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	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)		14:05-14:50 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:ハタ+GY 第2週:ピラティス 第3週:空手ピクス 第4週:ストレッチ		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		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	
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		17:10-17:40 燃焼ボクシング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	15:45-16:05 体が硬い人向けストレッチ (タオル要)	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 猫背解消ピラティス	16:00-20:30	18:00-18:20 腰痛改善エクササイズ	16:00-20:30	18:00-18:15 簡単ストレッチ	16:00-20:30	17:50-18:10 体が硬い人向けストレッチ (タオル要)		NEW 17:35-18:05 全身ストレッチ	16:30 CLOSE	
19:00		NEW 18:40-19:00 ボールピラティス		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)		18:15-18:20 サクッと下半身トレーニング			18:10-18:40 燃焼ボクシングII	
20:00		NEW 19:05-19:40 初級ステップ (ステップ台要)		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		18:25-19:10 ボールエクササイズ (上肢+下肢)		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	18:25-19:10 子ども空手体験教室(担当:西井)	
		19:45-20:00 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		19:20-19:45 腕・背中スッキリ マットピラティス		20:05-20:20 脳を休める瞑想	19:50-20:20 全身ストレッチ	
		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		NEW 19:50-20:20 全身ストレッチ				

20:30 CLOSE

2026年7月

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、対面レッスンをいたします。

インストラクター出勤日  
すべての土曜日

第1、4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

第1、3週土曜日 13:00-14:00  
子ども空手体験教室(担当:西井)