

	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	9:00-9:15 猫背解消体操 (椅子)	9:00-10:00	第2週 9:00-9:15 椅子ヨガ	第4週 9:00-9:15 椅子ヨガ	9:00-10:00	9:00-9:15 猫背解消体操 (椅子)	9:00-10:00	9:00-9:15 ストレッチ(椅子)				
		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 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)				
10:00	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)				
11:00	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)				
12:00	12:35-12:50	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 ストレッチ(椅子)	11:30-12:30 Awaiコモンズラボ 12:30-13:30 昼食 (お弁当持参可)	12:35-12:45 上級燃焼ダンス (立位)	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)					
13:00	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	13:00-13:30 ボールエクササイズ	13:00-13:30 空手ピクス(中級・立位)					
14:00	13:45-14:15	13:45-14:15 すたすた体操(初級・椅子)	13:45-14:15	13:45-14:15 すたすた体操(初級・椅子)	13:45-14:15	13:45-14:15 コアトレーニング	13:45-14:15 コアトレーニング	13:45-14:15 【第1週,第3週】 かんたんヨガ(初級・椅子) 【第2週,第4週】 ピタッと安定 バランストレーニング(初級)	13:45-14:15 【第1週,第3週】 かんたんヨガ(初級・椅子) 【第2週,第4週】 ピタッと安定 バランストレーニング(初級)	13:45-14:15 のびのびストレッチ	13:45-14:15 のびのびストレッチ				
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 卓球エアロ(12名)	14:30-15:30 卓球エアロ(12名)	14:30-15:30 卓球エアロ(12名)				
16:00	16:00-20:30	16:00-17:00 第1週:グラヴィティヨガ 第2週:空手ピクス 第3週:ピラティス 第4週:コアトレ 第5週:ハタ+グラヴィティヨガ	16:00-20:30	16:00-16:45 筋膜リリース& バランスエクササイズ (ボール要)	16:00-20:30	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	16:00-20:30	NEW 17:10-17:40 初級エアロピクスⅢ	16:00-20:30	17:10-17:40 燃焼ボクシングⅡ	16:00-20:30	17:10-17:40 燃焼ボクシングⅡ		NEW 17:10-17:40 初級エアロピクスⅢ	17:10-17:40 初級エアロピクスⅢ	17:10-17:40 初級エアロピクスⅢ	17:10-17:40 初級エアロピクスⅢ				
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		18:00-18:15 簡単ストレッチ	18:00-18:15 簡単ストレッチ	17:50-18:10 体が硬い人向けストレッチ (タオル要)	17:50-18:10 体が硬い人向けストレッチ (タオル要)				
19:00	16:00-20:30	18:40-19:00 ボールピラティス	16:00-20:30	18:20-18:40 体が硬い人向けストレッチ (タオル要)	16:00-20:30	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)	18:15-18:20 サクッと下半身トレーニング	18:15-18:20 サクッと下半身トレーニング				
20:00	16:00-20:30	19:05-19:40 初級ステップ (ステップ台要)	16:00-20:30	19:00-20:00 空手ピクス	16:00-20:30	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	19:00-20:00 卓球エアロ	19:00-20:00 卓球エアロ				
20:00	16:00-20:30	19:45-20:00 腰痛改善エクササイズ	16:00-20:30		16:00-20:30			19:20-19:45 腕・背中スッキリ マットピラティス	19:20-19:45 腕・背中スッキリ マットピラティス	19:20-19:45 腕・背中スッキリ マットピラティス	19:20-19:45 腕・背中スッキリ マットピラティス				
20:00	16:00-20:30	20:10-20:20 おやすみ前のストレッチ	16:00-20:30	20:10-20:20 おやすみ前のストレッチ	16:00-20:30	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	19:50-20:20 全身ストレッチ	19:50-20:20 全身ストレッチ				
20:30 CLOSE															

スタジオエリア

対面レッスン

映像レッスン

2026年8月