

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	
9:00-10:00	9:00-9:15 タオルを使った体操 (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)	9:20-9:40 ボールエクササイズ (下肢編)	9:00-16:30	9:15-9:50 全身ストレッチ	
	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)				
	10:15-11:15		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 椅子ヨガ グラヴィティヨガ(中級)	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 すたすた体操(中級) (椅子+立位) & 脳を休める瞑想				10:15-11:15 【第1,第3,第5週】 ハタ+グラヴィティヨガ(上級) 【第2,第4週】 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	11:30-12:15 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)	11:30-12:15 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)	11:30-12:20 燃焼ダンスⅡ (椅子)	【第1,2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4,5週土曜日】 11:30-12:30 ボールエクササイズ(上肢編) + ほぐして体幹をつくる ツールピラティス	11:10-11:45 初級ステップ (ステップ台要)		
	12:35-12:50 ストレッチ(椅子)		12:35-12:45 上級燃焼ダンス (立位)		12:35-12:50 ストレッチ(椅子)								13:00-13:30 エアロピクス(中級・立位)	13:45-14:15 コアトレーニング
13:15-14:15	13:00-13:30 【第1,第3,第5週】 コアトレーニング 【第2,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	13:15-14:15	13:00-13:30 空手ピクス(中級・立位)	【第1,2週土曜日】 13:00-14:00 子ども空手体験教室 【第3,4,5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	12:55-13:15 猫背解消ピラティス		
	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 のびのびストレッチ	13:45-14:15 【第1,第3,第5週】 かんたんヨガ(初級・椅子) 【第2,第4週】 ピタッと安定 バランストレーニング(初級)
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,第5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)	14:30-15:30 卓球エアロ(12名)	14:10-14:40 初級エアロピクスⅢ	14:00-15:00 第1週：ハタ+グラヴィティ 第2週：空手ピクス 第3週：グラヴィティ 第4週：エアロピクス		
16:00-20:30	16:00-17:00 第1週：エアロピクス 第2週：空手ピクス 第3週：ハタ+グラヴィティ 第4週：ピラティス	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	16:00-20:30	16:00-17:00 ピラティス	16:00-20:30	16:00-17:00 ピラティス	16:00-20:30	16:00-17:00 ピラティス	16:30 CLOSE	20:05-20:20 脳を休める瞑想	
	17:10-17:40 初級エアロピクスⅢ		17:10-17:45 初級ステップ (ステップ台要)		17:10-17:40 燃焼ボクシングⅢ		17:10-17:40 初級エアロピクスⅢ		17:10-17:40 初級ダンスエアロピクスⅡ		16:50-17:00 サクッと燃焼ダンス			
	NEW 18:00-18:15 ボールストレッチ		18:00-18:20 猫背解消ピラティス		NEW 17:50-18:10 膝周りのコンディショニング		18:00-18:15 簡単ストレッチ		NEW 17:50-18:05 ボールストレッチ		17:10-17:25 初級筋トレ (マット・椅子・ダンベル要)			17:35-18:05 全身ストレッチ
	18:20-18:40 ボールピラティス		NEW 18:30-18:45 ボールストレッチ		18:20-18:35 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Ⅲ			
	19:00-20:00 空手ピクス(第1,第3,第5週) グラヴィティヨガ(第2,第4週)		19:00-19:35 初級ステップ (ステップ台要)		19:00-20:00 エアロピクス(第1,第3,第5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 第1週：ストレッチ 第2週：卓球エアロ 第3週：なし 第4週：卓球エアロ 第5週：ストレッチ			
	20:10-20:20 おやすみ前のストレッチ		NEW 19:40-20:00 膝周りのコンディショニング		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			
20:30 CLOSE														

2026年10月