	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
						第2週	第4週								
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	9:00-9:15 椅子ヨガ	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 空手ビクス(初級・椅子)		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）		9:15-9:50 全身ストレッチ
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,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)		10:00-11:00 第1週：なし 第2週：ピラティス 第3週：ピラティス 第4週：コアトレーニング		10:00-11:00 第1週：空手ビクス 第2週：グラヴィティヨガ 第3週：ハタ+グラヴィティヨガ 第4週：コアトレーニング 第5週：グラヴィティヨガ
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） お弁当のご注文承ります。 15食限定	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)		子連れ／マタニティ ピラティス 10:00-11:00 第1週：なし 第2週：子連れピラティス 第3週：子連れピラティス 第4週：マタニティピラティス		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)			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）				11:50-12:35 ボールエクササイズ （上肢＋下肢）
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】 エアロビクス(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 エアロビクス(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 空手ビクス(中級・立位)		子ども空手体験教室 10:00-11:00 第1週：なし 第2週：なし 第3週：子ども空手教室 第4週：なし	9:00-16:30	NEW 12:45-13:15 はじめてのピラティス
		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 コアトレーニング		13:45-14:15 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)		13:45-14:15 のびのびストレッチ				13:20-13:40 膝周りのコンディショニング
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	NEW 14:30-15:30 すたすた体操(上級) （椅子＋立位＋マット）	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 【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)	9:00-20:30	14:10-14:40 初級エアロビクスIII		14:00-15:00 第1週：グラヴィティヨガ 第2週：ハタ+グラヴィティヨガ 第3週：グラヴィティヨガ 第4週：エアロビクス 第5週：空手ビクス
													15:00-16:00 第1週：ハタ+グラヴィティヨガ 第2週：ピラティス 第3週：グラヴィティヨガ 第4週：ピラティス		15:10-15:40 燃焼ボクシングIII
16:00-20:30		16:00-17:00 第1週：ピラティス 第2週：ピラティス 第3週：ピラティス 第4週：ハタ+グラヴィティヨガ 第5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				15:45-16:00 ボールストレッチ
		17:10-17:40 初級エアロビクス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 初級エアロビクスIII		17:10-17:40 初級ダンスエアロビクスII		16:10-16:40 第1週：ストレッチ 第2週：なし 第3週：空手ビクス 第4週：なし		16:10-16:25 脳を休める瞑想
		18:00-18:15 ボールストレッチ		NEW 18:00-18:30 はじめてのピラティス		17:50-18:10 膝周りのコンディショニング			17:45-18:15 簡単ストレッチ& サクッと筋トレ		17:50-18:05 ボールストレッチ		16:50-17:00 サクッと燃焼ダンス		16:30 CLOSE
		18:20-18:40 ボールピラティス		18:40-18:55 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）			18:20-18:40 膝周りのコンディショニング		18:15-18:20 サクッと下半身トレーニング		17:10-17:25 初級筋トレ （マット・椅子・ダンベル要）		
		19:00-20:00 空手ビクス(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 エアロビクス(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）		17:35-18:05 全身ストレッチ		スタジオエリア
				19:40-20:00 膝周りのコンディショニング							19:20-19:45 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III		対面レッスン
		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		19:50-20:20 全身ストレッチ		19:00-20:00 第1週：グラヴィティヨガ 第2週：なし 第3週：卓球エアロ 第4週：なし		映像レッスン
	20:30 CLOSE												20:05-20:20 脳を休める瞑想		

2026年11月