



2025年10月～ LESSON SCHEDULE

◆平日 9:00～21:00
◆土日祝 9:00～20:00
平日17:00～・土日祝は無人営業
※祝日はレッスンを行いません

無人営業日

	月～金	月	火	水	木	金	土	日	
9:00	ストレッチ エリア	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ			9:00
30									30
10:00	ファンアップEX 9:30～10:10	基本のピラティス 9:50～10:20	筋膜ほぐし 9:50～10:20	基本のピラティス 9:50～10:20	基本のヨガ 9:50～10:20	すっきり上半身 9:50～10:10			10:00
30									30
11:00	ファンアップEX 11:00～11:40	基本のヨガ 10:45～11:15	基本のピラティス 10:45～11:15	姿勢キレイ 10:45～11:15	すっきり下半身 10:45～11:05	ゆっくりステップ 10:35～10:55			11:00
30									30
12:00	ゆっくりステップ 11:45～12:05	基本のヨガ 11:40～12:10	ゆっくりステップ 11:45～12:05		ゆっくりステップ 11:30～11:50	基本のピラティス 11:30～12:00			12:00
30									30
13:00					有料レッスン (第1/3) 12:15～13:15				13:00
30									30
14:00	ファンアップEX 13:40～14:20	筋膜ほぐし 13:20～13:50	すっきり上半身 13:40～14:00	基本のヨガ 13:20～13:50	基本のピラティス 13:40～14:10	姿勢キレイ 13:20～13:50			14:00
30									30
15:00	ファンアップEX 15:10～15:50	基本のピラティス 14:20～14:50	ゆっくりステップ 14:30～14:50	基本のピラティス 14:20～14:50	すっきり下半身 14:35～14:55	基本のヨガ 14:20～14:50			15:00
30									30
16:00	ゆっくりステップ 15:40～16:00	基本のピラティス 15:30～16:00	ゆっくりステップ 15:40～16:00		基本のヨガ 15:30～16:00	ゆっくりステップ 15:30～15:50			16:00
30									30
17:00									17:00

17:00以降は無人営業となります