



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

		月～金	月	火	水	木	金	土	日		
		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	無 人 営 業 日			
9:00								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		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	ファンアップEX 11:00～11:40						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		基本のピラティス 11:30～12:00	12:00				
30					有料レッスン (第1/3) 12:15～13:15		30				
13:00		筋膜ほぐし 13:20～13:50		基本のヨガ 13:20～13:50		姿勢キレイ 13:20～13:50	13:00				
30			すっきり上半身 13:40～14:00		基本のピラティス 13:40～14:10		30				
14:00	ファンアップEX 13:40～14:20						14:00				
30		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	30				
15:00							15:00				
30	ファンアップEX 15:10～15:50						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以降は無人営業となります							17:00			