



# 2026年6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ないません

	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	無 人 営 業 日		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	ゆっくりステップ 9:50～10:10	すっきり下半身 9:50～10:10	基本のピラティス 9:50～10:20			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 10:35～11:05	基本のヨガ 10:35～11:05	ゆっくりステップ 10:45～11:05			11:00
30									30
12:00		すっきり上半身 11:45～12:05	姿勢キレイ 11:45～12:15	基本のヨガ 11:45～12:15	基本のピラティス 11:30～12:00	筋膜ほぐし 11:30～12:00			12:00
30									30
13:00					有料レッスン 12:15～13:15 隔週	有料レッスン 12:15～13:15 隔週			13:00
30		ゆっくりステップ 13:20～13:40	ゆっくりステップ 13:20～13:40	ゆっくりステップ 13:20～13:40					30
14:00	ファンアップEX 13:40～14:20				基本のヨガ 13:40～14:10	基本のヨガ 13:35～14:05			14:00
30		基本のピラティス 14:30～15:00	基本のヨガ 14:30～15:00	すっきり下半身 14:30～14:50	ゆっくりステップ 14:40～15:00	すっきり上半身 14:30～14:50			30
15:00									15:00
30	ファンアップEX 15:10～15:50	筋膜ほぐし 15:30～16:00	基本のピラティス 15:30～16:00	基本のピラティス 15:30～16:00	基本のピラティス 15:30～16:00	ゆっくりステップ 15:30～15:50			30
16:00							16:00		
30							30		
17:00							17:00		
17:00以降は無人営業となります									