



2026年10月～ LESSON SCHEDULE

営業時間
◆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		
	ジムエリア	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ				
9:00							無 人 営 業 日			9:00
30										30
10:00	9:30～10:10 ファンアップ エクササイズ	9:50～10:20 基本のヨガ	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 ゆっくりステップ	9:50～10:20 基本のピラティス				10:00
30										30
11:00	11:00～11:40 ファンアップ エクササイズ	10:45～11:15 基本のピラティス	10:45～11:15 筋膜ほぐし	10:45～11:15 ゆっくりステップ	10:40～11:10 基本のヨガ	10:40～11:10 ゆっくりステップ				11:00
30										30
12:00		11:45～12:15 すっきり上半身/下半身	11:45～12:15 ゆっくりステップ	11:45～12:15 基本のピラティス	11:30～12:00 姿勢キレイ	11:30～12:00 すっきり上半身/下半身				12:00
30		※奇数週は上半身、 偶数週は下半身を行います				※奇数週は下半身、 偶数週は上半身を行います				30
13:00					12:15～13:15 有料レッスン	12:15～13:15 有料レッスン				13:00
30		13:20～13:50 姿勢キレイ	13:20～13:50 基本のピラティス	13:20～13:50 基本のピラティス						30
14:00	13:40～14:20 ファンアップ エクササイズ				13:40～14:10 基本のヨガ	13:40～14:10 筋膜ほぐし				14:00
30		14:20～14:50 ゆっくりステップ	14:20～14:50 ゆっくりステップ	14:20～14:50 基本のヨガ						30
15:00					14:35～15:05 基本のピラティス	14:35～15:05 基本のヨガ				15:00
30	15:10～15:50 ファンアップ エクササイズ	15:30～16:00 基本のピラティス	15:30～16:00 基本のヨガ	15:30～16:00 すっきり上半身/下半身	15:30～16:00 ゆっくりステップ	15:30～16:00 ゆっくりステップ				30
16:00				※奇数週は上半身、 偶数週は下半身を行います						16:00
30										30
17:00	17:00以降は無人営業となります									