



2024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	
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	無 人 営 業 日	9:00
30									30
10:00	ファンアップEX 9:30～10:10	筋膜ほぐし 9:50～10:20	基本のピラティス 9:50～10:20	ゆっくりステップ 9:50～10:10	基本のヨガ 9:50～10:20	すっきり下半身 9:50～10:10			10:00
30									30
11:00		ゆっくりステップ 10:50～11:10	ゆっくりステップ 10:50～11:10	基本のピラティス 10:40～11:10	すっきり上半身 10:40～11:00	基本のヨガ 10:40～11:10			11:00
30	ファンアップEX 11:00～11:40								30
12:00		基本のピラティス 11:40～12:10	姿勢キレイ 11:40～12:10	基本のヨガ 11:40～12:10	ゆっくりステップ 11:30～11:50	基本のピラティス 11:40～12:10			12:00
30									30
13:00									13:00
30									30
14:00	ファンアップEX 13:40～14:20	ゆっくりステップ 13:40～14:00	基本のヨガ 13:30～14:00	基本のピラティス 13:30～14:00	ゆっくりステップ 13:40～14:00	ゆっくりステップ 13:30～13:50			14:00
30									30
15:00		すっきり下半身 14:40～15:00	基本のピラティス 14:30～15:00	すっきり上半身 14:40～15:00	基本のピラティス 14:30～15:00	筋膜ほぐし 14:30～15:00			15:00
30	ファンアップEX 15:10～15:50								30
16:00		基本のヨガ 15:30～16:00	ゆっくりステップ 15:30～15:50	基本のヨガ 15:30～16:00	姿勢キレイ 15:30～16:00	基本のピラティス 15:30～16:00			16:00
30									30
17:00									17:00
17:00以降は無人営業となります									

