

|             | 月           |             |             |             |            | 火           |             |             |        |            | 水         |             |        |        |            |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------|------------|-----------|-------------|--------|--------|------------|
|             | スタジオ        | ホットヨガ       | ピラティス①      | ピラティス②      | リバーワークスタジオ | スタジオ        | ホットヨガ       | ピラティス①      | ピラティス② | リバーワークスタジオ | スタジオ      | ホットヨガ       | ピラティス① | ピラティス② | リバーワークスタジオ |
| 10:00       |             |             |             |             |            |             |             |             |        |            |           |             |        |        |            |
| 10:30~11:15 | リラックスヨガ     | マット縦向き      |             |             |            | バレエストレッチ    | マット縦向き      | 10:30~11:10 |        |            | ボディバランス   | マット横向き      |        |        |            |
| 11:00       | 小山          | ベーシックヨガ     | CHANGE      | 10:45~11:25 |            | momo        | 10:45~11:30 | ココカラコア      |        |            | ko☆       | 10:45~11:30 | CHANGE |        |            |
|             |             | momo        | 11:00~11:45 | はじめてヒップス    |            |             | 11:00~11:30 | miho        |        |            | LES MILLS | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
| 11:45~12:30 | 筋膜リリース      |             | コア&ヒップス     | ishida      |            | 11:45~12:15 | パワーヨガ       | CHANGE      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
| 12:00       | AKI         |             | endo        | はじめてコア      |            | ボディパンプ      | nishimura   | 11:25~12:10 |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
|             |             |             | 12:00~12:40 | ココカラウエスト    |            | ko☆         | 11:45~12:15 | miho        |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
| 12:00       |             |             | ジャンプ+       | ishida      |            | LES MILLS   | 11:45~12:15 | ココカラチェスト    |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
|             |             |             | endo        | yanase      |            |             | 11:45~12:15 | tatsuta     |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
| 13:00       |             | マット縦向き      |             | 12:40~13:10 |            |             | 11:45~12:15 | 12:30~13:00 |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
|             |             | 13:00~14:00 | CHANGE      | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | 体験クラス       |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
|             |             | リラックスヨガ     | 13:00~13:45 | ココカラコア      |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
|             |             | ishida      | 13:00~13:45 | wada        |            |             | 11:45~12:15 | wada        |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
| 14:00       | 14:00~14:45 |             | 13:00~13:45 | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
|             | 尾上          |             | 13:00~13:45 | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
|             |             | マット横向き      | 14:00~14:45 | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
| 15:00       |             | 15:00~15:45 | 14:00~14:45 | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
|             |             | デトックスヨガ     | ウエストコア      | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
|             |             | miho        | momo        | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
| 16:00       |             |             | 14:00~14:45 | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
|             |             |             | ウエストコア      | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
|             |             |             | momo        | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
| 17:00       |             |             | 14:00~14:45 | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
|             |             |             | ウエストコア      | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
|             |             |             | momo        | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
| 18:00       |             |             | 14:00~14:45 | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
|             |             |             | ウエストコア      | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
|             |             |             | momo        | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
| 19:00       |             |             | 14:00~14:45 | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
|             |             |             | ウエストコア      | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
|             |             |             | momo        | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
| 20:00       |             |             | 14:00~14:45 | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
|             |             |             | ウエストコア      | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
|             |             |             | momo        | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
| 21:00       |             |             | 14:00~14:45 | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
|             |             |             | ウエストコア      | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
|             |             |             | momo        | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
| 22:00       |             |             | 14:00~14:45 | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
|             |             |             | ウエストコア      | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |
|             |             |             | momo        | 体験クラス       |            |             | 11:45~12:15 | ココカラコア      |        |            |           | 11:00~11:45 | 調整中    |        |            |

**ピラティスレッスンカテゴリー**

|           |             |  |
|-----------|-------------|--|
| 体験クラス 30分 | 体験クラス       | 会員外のお客様、ピラティスオプションを付けていない会員様限定のクラス。使い方の説明や簡単な動きを行います。フロントにて受付と体験料をお支払いください。                                    |
| 初級クラス 40分 | はじめて ※全6種類  | リフォーマーの基本的な使い方からトレーニングまでレクチャーします。シンプルで分かりやすい基本動作を中心に、各部位ごとのボディワークを行います。動作に慣れるまではこちらのプログラムへご参加いただくことをおすすめいたします。 |
|           | ココカラ ※全6種類  | 基本動作に慣れてきた方向けの基礎プログラム。各部位をさらに深くリフォームすることで、ピラティスの効果を実感し始めるプログラム。「はじめて」から少しレベルアップしたエクササイズを加え、全身をバランスよく動かします。     |
|           | 体験クラス       |  |
|           | カードิโอピラティス | 音楽×ピラティス 最新の音楽に合わせて全身をバランスよくトレーニング。低負荷×高回数により、身体の引き締めとダイエット効果は抜群です。  |
|           | ジャンプ+       | ジャンプボードを使用し心拍数を上げるクラス。地面でのジャンプに比べて関節への負担が少なく、ダイエット効果も期待できます。   |
| 中級クラス 45分 | ウエストコア      | しなやかに美しいウエストラインを目指すクラス   |
|           | コア&ヒップス     | 女性らしい丸みのあるヒップラインと引き締まったウエストを同時に目指すクラス  |
|           | コア&レッグス     | 脚全体の引き締めとむくみの改善を目指すクラス   |
|           | バック&チェスト    | すっきりとした背中とデコルタインを目指すクラス  |
|           | コア&アームス     | しなやかに引き締まった腕を目指すクラス  |

**はじめてピラティス・ココカラピラティス**

いろいろなバリエーションクラスを楽しんでいただけるように、部位別が6種類ありクラスの強度・種目数・ターゲット部位については全て同じとなります。詳細は別紙をご覧くださいませ。

ホットヨガ 設定温度 38℃  
36℃

**全てのレッスンが予約制となります。**

- 常温スタジオ
  - \*ボディパンプ・コンビネーションステップ・社交ダンス:20名
  - \*上記以外:24名
- ホットヨガスタジオ:10名(マットの置き方には縦と横があります)
- ピラティススタジオ:①16名 ②10名  
リバーワークスタジオ:9名
- マシンピラティス:パーツ別プログラムは、その他のクラスを8回受講された方に推奨しております。

**アジャストカード**  
(アジャスト:直接身体に触れ、動作修正を行うこと)

ホットヨガクラス・マシンピラティスクラスにて使用いたします。アジャストが不要な方は、コーチングにて動作誘導を行いますので、マットやリフォーマーの前にご提示ください。

ADJUST

22:00 閉館

