

10

アブレイズ ボディ デザイン



# LESSON TIME SCHEDULE

1日

1日SUN

9:00  
15  
30  
45  
10:00  
15  
30  
45  
11:00  
15  
30  
45  
12:00  
15  
30  
45  
13:00  
15  
30  
45  
14:00  
15  
30  
45  
15:00  
15  
30  
45  
16:00  
15  
30  
45  
17:00  
15  
30  
45  
18:00  
15  
30  
45  
19:00  
15  
30  
45  
20:00  
15  
30  
45  
21:00  
15  
30  
45  
22:00

9:00  
15  
30  
45  
10:00  
15  
30  
45  
11:00  
15  
30  
45  
12:00  
15  
30  
45  
13:00  
15  
30  
45  
14:00  
15  
30  
45  
15:00  
15  
30  
45  
16:00  
15  
30  
45  
17:00  
15  
30  
45  
18:00  
15  
30  
45  
19:00  
15  
30  
45  
20:00  
15  
30  
45  
21:00  
15  
30  
45  
22:00

NO STAFF

(M)MASAKO  
(K)KOICHIRO  
(S)SAYOKO  
(T)TAIKI  
(A)AKEMI

2023年

♥…初心者向け  
★…強度が高め  
カラー…受け放題

都合によりスケジュールは変更になる場合がございます。

祝日は特別スケジュールとなります。





# LESSON TIME SCHEDULE

	16日MON	17日TUE	18日WED	19日THU	20日FRI	21日SAT	22日SUN	
9:00								9:00
15								15
30	エアリアルYOGA	TRXコンディショニング	TRXボディプラスト	モーニング	TRXコンディショニング	カラダ整うピラティス	初めての	30
45	初級	ストレッチ	9:35~9:55 (K)	ピラティス	ストレッチ	(Full Body)	ピラティス	45
10:00	9:35~10:05 (S)	9:35~9:55 (T)		9:35~9:55 (A)	9:35~9:55 (T)	9:15~9:45 (M)	9:35~10:05 (S)	10:00
15								15
30							TRXトライアル	30
45							10:20~10:50 (K)	45
11:00						ZUMBA		11:00
15						10:00~10:30 (S)		15
30						マシントレーニング(FREE)		30
45						11:00~11:30		45
12:00								12:00
15								15
30								30
45								45
13:00								13:00
15								15
30								30
45								45
14:00								14:00
15								15
30	ウエストシェイブ	エアリアルYOGA	TRXトライアル	ボードピラティス	美脚・ヒップアップ	TRXボディプラスト	ウエストシェイブ	30
45	ピラティス	初級	14:40~15:10 (T)	~体幹強化~	ピラティス	14:30~15:00 (K)	ピラティス	45
15:00	14:30~15:00 (S)	14:40~15:10 (S)		14:30~15:00 (A)	14:30~15:00 (S)	14:30~15:00 (K)	13:45~14:15 (S)	15:00
15								15
30		姿勢改善スパインコレクター	マシントレーニング(FREE)	マシントレーニング(FREE)			TRXコンディショニング	30
45		15:30~16:00 (M)	15:30~16:00	15:30~16:00			ストレッチ	45
16:00							14:30~14:50 (K)	16:00
15								15
30								30
45								45
17:00								17:00
15								15
30								30
45								45
18:00								18:00
15								15
30	マシントレーニング(FREE)				マシントレーニング(FREE)		(M)MASAKO	30
45	19:00~19:30				19:00~19:30		(K)KOICHIRO	45
19:00							(S)SAYOKO	19:00
15	カラダ整うピラティス	ボードピラティス	TRX	美脚・ヒップアップ	STRONG		(T)TAIKI	15
30	(Full Body)	~体幹強化~	(Full Body)	ピラティス	19:30~20:00 (S)		(A)AKEMI	30
45	19:15~19:45 (M)	19:15~19:45 (A)	18:50~19:20 (T)	19:00~19:30 (S)				45
20:00								20:00
15	TRXボディプラスト	脂肪燃焼	スポーツ・パフォーマンス向上	K-POP	Special activity 45		2023年	15
30	20:00~20:30 (K)	3か月プログラム	ボードピラティス(有料)	BTS [Dynamite]	エアリアルYOGA(有料)		♡...初心者向け	30
45		(有料)	19:30~20:15 (A)	19:45~20:15 (S)	20:20~21:05 (M)		★...強度が高め	45
21:00		19:55~20:40 (S)		HIIT			カラー...受け放題	21:00
15				~脂肪燃焼~				15
30				20:30~21:00 (T)				30
45								45
22:00								22:00

・都合によりスケジュールは変更になる場合がございます。

祝日は特別スケジュールとなります。

# LESSON TIME SCHEDULE

	23日MON	24日TUE	25日WED	26日THU	27日FRI	28日SAT	29日SUN	
9:00								9:00
15								15
30	STYLE UP		TRXボディプラスト		モーニング	カラダ整うピラティス	STYLE UP	30
45	ピラティス (Upper Body)	TRXコンディショニング	9:35~9:55 (K)		ピラティス	(Full Body)	ピラティス (Upper Body)	45
10:00	9:35~9:55 (A)	ストレッチ			9:35~9:55 (A)	9:15~9:45 (M)	9:35~10:05 (A)	10:00
15								15
30							TRXトリアル	30
45							10:20~10:50 (K)	45
11:00						ZUMBA		11:00
15						10:00~10:30 (S)		15
30								30
45						マシントーン(FREE)		45
12:00						11:00~11:30		12:00
15								15
30								30
45								45
13:00								13:00
15								15
30								30
45								45
14:00								14:00
15								15
30	ウエストシェイブ	エアリアルYOGA	TRXトリアル	ボードピラティス	美脚・ヒップアップ	TRXボディプラスト	ウエストシェイブ	30
45	ピラティス	初級	14:40~15:10 (T)	~体幹強化~	ピラティス	14:30~15:00 (K)	ピラティス	45
15:00	14:30~15:00 (A)	14:40~15:10 (S)		14:30~15:00 (A)	14:30~15:00 (S)		13:45~14:15 (A)	15:00
15								15
30							TRXコンディショニング	30
45							ストレッチ	45
16:00							14:30~14:50 (K)	16:00
15								15
30								30
45								45
17:00								17:00
15								15
30								30
45								45
18:00								18:00
15								15
30								30
45								45
19:00								19:00
15								15
30								30
45								45
20:00								20:00
15								15
30								30
45								45
21:00								21:00
15								15
30								30
45								45
22:00								22:00

・都合によりスケジュールは変更になる場合がございます。

祝日は特別スケジュールとなります。

(M)MASAKO  
(K)KOICHIRO  
(S)SAYOKO  
(T)TAIKI  
(A)AKEMI

2023年

♡…初心者向け  
★…強度が高め  
カラー…受け放題

10

アブレイズ ボディ デザイン



30日~31日

# LESSON TIME SCHEDULE

	30日 MON	31日 TUE						
9:00								9:00
15								15
30								30
45	エアリアルYOGA 初級	TRXコンディショニング ストレッチ						45
10:00	9:35~10:05 (S)	9:35~9:55 (T)						10:00
15								15
30								30
45								45
11:00								11:00
15								15
30								30
45								45
12:00								12:00
15								15
30								30
45								45
13:00								13:00
15								15
30								30
45								45
14:00								14:00
15								15
30	ウエストシェイブ ピラティス	エアリアルYOGA 初級						30
45	14:30~15:00 (S)	14:40~15:10 (S)						45
15:00		姿勢改善スパインコレクター 15:30~16:00 (M)						15:00
15								15
30								30
45								45
16:00								16:00
15								15
30								30
45								45
17:00								17:00
15								15
30								30
45								45
18:00								18:00
15								15
30	マシントナー(FREE) 19:00~19:30							30
45								45
19:00								19:00
15	カラダ整うピラティス (Full Body)	ボードピラティス ~体幹強化~						15
30	19:15~19:45 (M)	19:15~19:45 (A)						30
45								45
20:00								20:00
15	TRXボディプラスト	脂肪燃焼 ●3か月プログラム (有料)						15
30	20:00~20:30 (K)	19:55~20:40 (S)						30
45								45
21:00								21:00
15								15
30								30
45								45
22:00								22:00

(M)MASAKO  
(K)KOICHIRO  
(S)SAYOKO  
(T)TAIKI  
(A)AKEMI

2023年

♡…初心者向け  
★…強度が高め  
カラー…受け放題

・都合によりスケジュールは変更になる場合がございます。

祝日は特別スケジュールとなります。