

5月 マシンピラティススケジュール

| | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN | |
|-------|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------|
| 0:00 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 0:00-0:30 | 下半身すっきり【初級】 0:00-0:45 | スタイルUP【中級】 0:00-0:40 | スタイルUP【中級】 0:00-0:40 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 0:00-0:30 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 0:00-0:30 | 下半身すっきり【初級】 0:00-0:45 | 0:00 |
| 1:00 | スタイルUP【中級】 1:00-1:40 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 1:00-1:30 | 下半身すっきり【初級】 1:00-1:45 | 背中引き締め【中級】 1:00-1:30 | スタイルUP【中級】 1:00-1:40 | スタイルUP【中級】 1:00-1:40 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 1:00-1:30 | 1:00 |
| 2:00 | 背中引き締め【中級】 2:00-2:30 | スタイルUP【中級】 2:00-2:40 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 2:00-2:30 | 下半身すっきり【初級】 2:00-2:45 | 背中引き締め【中級】 2:00-2:30 | 背中引き締め【中級】 2:00-2:30 | スタイルUP【中級】 2:00-2:40 | 2:00 |
| 3:00 | 下半身すっきり【初級】 3:00-3:45 | 背中引き締め【中級】 3:00-3:30 | 背中引き締め【中級】 3:00-3:30 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 3:00-3:30 | 下半身すっきり【初級】 3:00-3:45 | 下半身すっきり【初級】 3:00-3:45 | 背中引き締め【中級】 3:00-3:30 | 3:00 |
| 4:00 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 4:00-4:30 | 下半身すっきり【初級】 4:00-4:45 | スタイルUP【中級】 4:00-4:40 | スタイルUP【中級】 4:00-4:40 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 4:00-4:30 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 4:00-4:30 | 下半身すっきり【初級】 4:00-4:45 | 4:00 |
| 5:00 | 背中引き締め【中級】 5:00-5:30 | スタイルUP【中級】 5:00-5:40 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 5:00-5:30 | 下半身すっきり【初級】 5:00-5:45 | 背中引き締め【中級】 5:00-5:30 | 背中引き締め【中級】 5:00-5:30 | スタイルUP【中級】 5:00-5:40 | 5:00 |
| 6:00 | 下半身すっきり【初級】 6:00-6:45 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 6:00-6:30 | 下半身すっきり【初級】 6:00-6:45 | 背中引き締め【中級】 6:00-6:30 | 下半身すっきり【初級】 6:00-6:45 | 下半身すっきり【初級】 6:00-6:45 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 6:00-6:30 | 6:00 |
| 7:00 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 7:00-7:30 | 下半身すっきり【初級】 7:00-7:45 | 背中引き締め【中級】 7:00-7:30 | スタイルUP【中級】 7:00-7:40 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 7:00-7:30 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 7:00-7:30 | 下半身すっきり【初級】 7:00-7:45 | 7:00 |
| 8:00 | スタイルUP【中級】 8:00-8:40 | 背中引き締め【中級】 8:00-8:30 | スタイルUP【中級】 8:00-8:40 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 8:00-8:30 | スタイルUP【中級】 8:00-8:40 | スタイルUP【中級】 8:00-8:40 | 背中引き締め【中級】 8:00-8:30 | 8:00 |
| 9:00 | 背中引き締め【中級】 9:00-9:30 | | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 9:00-9:30 | | | 背中引き締め【中級】 9:00-9:30 | スタイルUP【中級】 9:00-9:40 | 9:00 |
| 10:00 | 下半身すっきり【初級】 10:00-10:45 | 【体験可】 引き締め美尻&美脚 9:15-10:15 | 下半身すっきり【初級】 10:00-10:45 | 【体験可】 ビギナー 9:15-10:15 | 【体験可】 ベーシックプラス 9:15-10:15 | | | 10:00 |
| 11:00 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 11:00-11:30 | 【体験可】 ウエストシェイプ 10:30-11:30 | 背中引き締め【中級】 11:00-11:30 | 【体験可】 ベーシックプラス 10:30-11:30 | 【体験可】 引き締め美尻&美脚 10:30-11:30 | 【体験可】 ビギナー 10:15-11:15 | 【体験可】 ウエストシェイプ 10:15-11:15 | 11:00 |
| 12:00 | 下半身すっきり【初級】 12:00-12:45 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 12:00-12:30 | 背中引き締め【中級】 12:00-12:30 | 【体験可】 ウエストシェイプ 11:45-12:45 | 【体験可】 ビギナー 11:45-12:45 | 【体験可】 ベーシックプラス 11:30-12:30 | 【体験可】 引き締め美尻&美脚 11:30-12:30 | 12:00 |
| 13:00 | スタイルUP【中級】 13:00-13:40 | 背中引き締め【中級】 13:00-13:30 | スタイルUP【中級】 13:00-13:40 | 下半身すっきり【初級】 13:00-13:45 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 13:00-13:30 | 下半身すっきり【初級】 13:00-13:45 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 13:00-13:30 | 13:00 |
| 14:00 | 背中引き締め【中級】 14:00-14:30 | 下半身すっきり【初級】 14:00-14:45 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 14:00-14:30 | スタイルUP【中級】 14:00-14:40 | 背中引き締め【中級】 14:00-14:30 | | | 14:00 |
| 15:00 | 下半身すっきり【初級】 15:00-15:45 | 背中引き締め【中級】 15:00-15:40 | 下半身すっきり【初級】 15:00-15:45 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 15:00-15:30 | スタイルUP【中級】 15:00-15:40 | 【体験可】 引き締め美尻&美脚 14:45-15:45 | 【体験可】 ビギナー 14:45-15:45 | 15:00 |
| 16:00 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 16:00-16:30 | スタイルUP【中級】 16:00-16:40 | 背中引き締め【中級】 16:00-16:30 | 下半身すっきり【初級】 16:00-16:45 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 16:00-16:30 | 【体験可】 ウエストシェイプ 16:00-17:00 | 【体験可】 ベーシックプラス 16:00-17:00 | 16:00 |
| 17:00 | スタイルUP【中級】 17:00-17:40 | 【体験可】 ビギナー 17:15-18:15 | 背中引き締め【中級】 17:00-17:30 | 【体験可】 引き締め美尻&美脚 17:15-18:15 | 【体験可】 ベーシックプラス 17:15-18:15 | 【体験可】 ビギナー 17:15-18:15 | 【体験可】 引き締め美尻&美脚 17:15-18:15 | 17:00 |
| 18:00 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 18:00-18:30 | | 下半身すっきり【初級】 18:00-18:45 | | | | | 18:00 |
| 19:00 | 背中引き締め【中級】 19:00-19:30 | 【体験可】 ウエストシェイプ 18:30-19:30 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 19:00-19:30 | 【体験可】 ベーシックプラス 18:30-19:30 | 【体験可】 引き締め美尻&美脚 18:30-19:30 | 背中引き締め【中級】 19:00-19:30 | 下半身すっきり【初級】 19:00-19:45 | 19:00 |
| 20:00 | 下半身すっきり【初級】 20:00-20:45 | 引き締め美尻&美脚 19:45-20:45 | スタイルUP【中級】 20:00-20:40 | ウエストシェイプ 19:45-20:45 | ビギナー 19:45-20:45 | 下半身すっきり【初級】 20:00-20:45 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 20:00-20:30 | 20:00 |
| 21:00 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 21:00-21:30 | 下半身すっきり【初級】 21:00-21:45 | 下半身すっきり【初級】 21:00-21:45 | スタイルUP【中級】 21:00-21:40 | 背中引き締め【中級】 21:00-21:30 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 21:00-21:30 | スタイルUP【中級】 21:00-21:40 | 21:00 |
| 22:00 | スタイルUP【中級】 22:00-22:40 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 22:00-22:30 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 22:00-22:30 | 背中引き締め【中級】 22:00-22:30 | 下半身すっきり【初級】 22:00-22:45 | スタイルUP【中級】 22:00-22:40 | 背中引き締め【中級】 22:00-22:30 | 22:00 |
| 23:00 | 背中引き締め【中級】 23:00-23:30 | スタイルUP【中級】 23:00-23:40 | 下半身すっきり【初級】 23:00-23:45 | 下半身すっきり【初級】 23:00-23:45 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 23:00-23:30 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 23:00-23:30 | 下半身すっきり【初級】 23:00-23:45 | 23:00 |
| 24:00 | | | | | | | | 24:00 |

■ 有人レッスン(月4回まで受講可能) 【体験可】 体験可能な有人レッスン(非契約者様もいずれか1回だけ受講可能) ■ 映像レッスン(何度でも受講可能)

5日(火)は特別スケジュールです。詳細は別紙または予約ページをご確認ください。

祝日スケジュール

| 5/5 | | | |
|-------|-------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 0:00 | 0:15 0:30 0:45 | 下半身すっきり【初級】 0:00-0:45 | 0:00 0:15 0:30 0:45 |
| 1:00 | 1:15 1:30 1:45 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 1:00-1:30 | 1:00 1:15 1:30 1:45 |
| 2:00 | 2:15 2:30 2:45 | スタイルUP【中級】 2:00-2:40 | 2:00 2:15 2:30 2:45 |
| 3:00 | 3:15 3:30 3:45 | 背中引き締め【中級】 3:00-3:30 | 3:00 3:15 3:30 3:45 |
| 4:00 | 4:15 4:30 4:45 | 下半身すっきり【初級】 4:00-4:45 | 4:00 4:15 4:30 4:45 |
| 5:00 | 5:15 5:30 5:45 | スタイルUP【中級】 5:00-5:40 | 5:00 5:15 5:30 5:45 |
| 6:00 | 6:15 6:30 6:45 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 6:00-6:30 | 6:00 6:15 6:30 6:45 |
| 7:00 | 7:15 7:30 7:45 | 下半身すっきり【初級】 7:00-7:45 | 7:00 7:15 7:30 7:45 |
| 8:00 | 8:15 8:30 8:45 | 背中引き締め【中級】 8:00-8:30 | 8:00 8:15 8:30 8:45 |
| 9:00 | 9:15 9:30 9:45 | | 9:00 9:15 9:30 9:45 |
| 10:00 | 10:15 10:30 10:45 | 【体験可】 引締め美尻&美脚 10:15-11:15 | 10:00 10:15 10:30 10:45 |
| 11:00 | 11:15 11:30 11:45 | 【体験可】 ウエストシェイプ 11:30-12:30 | 11:00 11:15 11:30 11:45 |
| 12:00 | 12:15 12:30 12:45 | | 12:00 12:15 12:30 12:45 |
| 13:00 | 13:15 13:30 13:45 | 下半身すっきり【初級】 13:00-13:45 | 13:00 13:15 13:30 13:45 |
| 14:00 | 14:15 14:30 14:45 | | 14:00 14:15 14:30 14:45 |
| 15:00 | 15:15 15:30 15:45 | 【体験可】 ビギナー 14:45-15:45 | 15:00 15:15 15:30 15:45 |
| 16:00 | 16:15 16:30 16:45 | 【体験可】 ウエストシェイプ 16:00-17:00 | 16:00 16:15 16:30 16:45 |
| 17:00 | 17:15 17:30 17:45 | 引き締め美尻&美脚 17:15-18:15 | 17:00 17:15 17:30 17:45 |
| 18:00 | 18:15 18:30 18:45 | | 18:00 18:15 18:30 18:45 |
| 19:00 | 19:15 19:30 19:45 | | 19:00 19:15 19:30 19:45 |
| 20:00 | 20:15 20:30 20:45 | | 20:00 20:15 20:30 20:45 |
| 21:00 | 21:15 21:30 21:45 | 下半身すっきり【初級】 21:00-21:45 | 21:00 21:15 21:30 21:45 |
| 22:00 | 22:15 22:30 22:45 | 柔軟性 & 筋力UP【初級】 22:00-22:30 | 22:00 22:15 22:30 22:45 |
| 23:00 | 23:15 23:30 23:45 | スタイルUP【中級】 23:00-23:40 | 23:00 23:15 23:30 23:45 |
| 24:00 | | | 24:00 |

5月 マシンピラティススケジュール

| | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN | |
|-------|---------------------|----------------------------------|---------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------|
| 9:00 | | | | | | | | 9:00 |
| 10:00 | | 【体験可】 引き締め美尻&美脚 9:15-10:15 | | 【体験可】 ビギナー 9:15-10:15 | 【体験可】 ベーシックプラス 9:15-10:15 | | | 10:00 |
| 11:00 | | 【体験可】 ウエストシェイプ 10:30-11:30 | | 【体験可】 ベーシックプラス 10:30-11:30 | 【体験可】 引き締め美尻&美脚 10:30-11:30 | 【体験可】 ビギナー 10:15-11:15 | 【体験可】 ウエストシェイプ 10:15-11:15 | 11:00 |
| 12:00 | | | | 【体験可】 ウエストシェイプ 11:45-12:45 | 【体験可】 ビギナー 11:45-12:45 | 【体験可】 ベーシックプラス 11:30-12:30 | 【体験可】 引き締め美尻&美脚 11:30-12:30 | 12:00 |
| 13:00 | | | | | | | | 13:00 |
| 14:00 | | | | | | | | 14:00 |
| 15:00 | 映像レッスンを お楽しみください | | 映像レッスンを お楽しみください | | | 【体験可】 引き締め美尻&美脚 14:45-15:45 | 【体験可】 ビギナー 14:45-15:45 | 15:00 |
| 16:00 | | | | | | 【体験可】 ウエストシェイプ 16:00-17:00 | 【体験可】 ベーシックプラス 16:00-17:00 | 16:00 |
| 17:00 | | | | | | | | 17:00 |
| 18:00 | | 【体験可】 ビギナー 17:15-18:15 | | 【体験可】 引き締め美尻&美脚 17:15-18:15 | 【体験可】 ベーシックプラス 17:15-18:15 | 【体験可】 ビギナー 17:15-18:15 | 【体験可】 引き締め美尻&美脚 17:15-18:15 | 18:00 |
| 19:00 | | 【体験可】 ウエストシェイプ 18:30-19:30 | | 【体験可】 ベーシックプラス 18:30-19:30 | 【体験可】 引き締め美尻&美脚 18:30-19:30 | | | 19:00 |
| 20:00 | | 引き締め美尻&美脚 19:45-20:45 | | ウエストシェイプ 19:45-20:45 | ビギナー 19:45-20:45 | | | 20:00 |
| 21:00 | | | | | | | | 21:00 |

有人レッスン・体験予約



全体スケジュール



有人レッスン

月4回まで受講可能

映像レッスン

何度でも受講可能

体験可

非契約者様もいずれか
1回だけ受講可能

5日(火)は特別スケジュールです。詳細は別紙または予約ページをご確認ください。