

開始時刻	時間ブロック
8:00	1時間
	2時間

2023年11月

グループレッスンスケジュール

時間	1日（水）				2日（木）				3日（金）				4日（土）				5日（日）			
場所	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00																				
9:00	維持				維持				維持	Queenax			部位トレ＋サーキット				コーディネーション	Queenax		
	治久丸				松本				多賀野	松本			松本				谷川	松本		
10:00	ストレッチ				部位トレ＋サーキット			姿勢改善	向上		ウエイト		維持				部位トレ＋サーキット		ウエイト	機能改善
	治久丸				松本			吉岡	松本		多賀野		松本				松本	多賀野	谷川	
11:00	初級				初級			機能改善	初級		ウエイト			Queenax			初級		ウエイト	コーディネーション
	治久丸				松本			吉岡	松本		多賀野			松本			松本	多賀野	谷川	
12:00																	向上			
																	谷川			
13:00																	維持			
																	谷川			
14:00	維持			機能改善	初級		ウエイト	ストレッチ	初級		ウエイト		部位トレ＋サーキット			維持	コーディネーション		ウエイト	
	治久丸			吉岡	松本		多賀野	治久丸	治久丸		多賀野		松本			治久丸	谷川	多賀野		
15:00	ストレッチ				部位トレ＋サーキット	姿勢改善		維持	ストレッチ				ストレッチ				部位トレ＋サーキット			機能改善
	治久丸				松本	吉岡		治久丸	治久丸				治久丸				松本			谷川
16:00	向上			機能改善	維持	機能改善		yoga	部位トレ＋サーキット		ウエイト	維持	向上				コーディネーション			維持
	治久丸			吉岡	治久丸	吉岡		朱音	松本		多賀野	治久丸	治久丸				谷川			多賀野
17:00	姿勢改善		ウエイト		維持				維持				維持				初級		ウエイト	
	吉岡		多賀野		多賀野				多賀野				治久丸				谷川		多賀野	
18:00	向上				向上		ウエイト		維持				向上				維持		ウエイト	
	多賀野				治久丸		多賀野		治久丸				治久丸				谷川		多賀野	
19:00	維持				ストレッチ				初級								向上			
	多賀野				治久丸				治久丸								谷川			
20:00	維持				維持				維持								コーディネーション			
	多賀野				治久丸				治久丸								谷川			

トレーニングレッスンレベル：3段階 ★★ ★

	6日（月）				7日（火）				8日（水）				9日（木）				10日（金）				11日（土）				12日（日）			
場所	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00																												
9:00	維持			コーディネーション	コーディネーション	Queenax			維持			コーディネーション	維持		ウエイト	コーディネーション	維持		ウエイト	コーディネーション	部位トレ＋サーキット				維持			コーディネーション
	松本			谷川	谷川	松本			治久丸			谷川	松本		多賀野	谷川	松本		多賀野	谷川	松本				松本			谷川
10:00	維持			機能改善	維持		ウエイト	機能改善	ストレッチ			コーディネーション	機能改善	Queenax	ウエイト		部位トレ＋サーキット		ウエイト	機能改善		Queenax			部位トレ＋サーキット			機能改善
	松本			谷川	松本		多賀野	谷川	治久丸			谷川	谷川	松本	多賀野		松本		多賀野	谷川		松本			松本			谷川
11:00	初級			コーディネーション	初級		ウエイト	姿勢改善	初級			コーディネーション	初級		ウエイト	コーディネーション	初級	Queenax			初級				初級	Queenax		
	松本			谷川	松本		多賀野	吉岡	治久丸			谷川	松本		多賀野	谷川	谷川	松本			松本				谷川	松本		
12:00																				向上					向上			
																				谷川					谷川			
13:00																												
14:00	初級		ウエイト		部位トレ＋サーキット		ウエイト	維持	維持				部位トレ＋サーキット	コーディネーション		ストレッチ	コーディネーション		ウエイト	維持	維持				維持			
	松本		多賀野		松本		多賀野	治久丸	治久丸				松本	谷川		治久丸	谷川		多賀野	治久丸	多賀野				松本			
15:00	コーディネーション			維持	姿勢改善			ストレッチ	コーディネーション			ストレッチ	維持			姿勢改善	機能改善			ストレッチ	維持				部位トレ＋サーキット			コーディネーション
	谷川			多賀野	吉岡			治久丸	谷川			治久丸	治久丸			吉岡	谷川			治久丸	多賀野				松本			谷川
16:00	部位トレ＋サーキット				維持	機能改善		yoga	向上				向上	Queenax			維持			yoga	部位トレ＋サーキット				機能改善			
	松本				治久丸	吉岡		朱音	治久丸				治久丸	松本			治久丸			朱音	松本				谷川			
17:00	コーディネーション		ウエイト		コーディネーション				コーディネーション				姿勢改善			コーディネーション	向上			コーディネーション	維持							
	谷川		多賀野		谷川				谷川				吉岡			谷川	治久丸			谷川	多賀野							
18:00	機能改善		ウエイト		向上	機能改善		yoga	機能改善				向上	姿勢改善		機能改善	機能改善		ウエイト		維持							
	谷川		多賀野		治久丸	谷川		朱音	谷川				治久丸	吉岡		谷川	谷川		多賀野		多賀野							
19:00	コーディネーション				コーディネーション			ストレッチ	コーディネーション				姿勢改善			ストレッチ	維持			コーディネーション								
	谷川				谷川			治久丸	谷川				吉岡			治久丸	治久丸			谷川								
20:00	向上				維持								初級				維持											
	多賀野				治久丸								治久丸				治久丸											

開始時刻	時間ブロック
8:00	1時間

2023年11月

グループレッスンスケジュール

時間	13日 (月)				14日 (火)				15日 (水)				16日 (木)				17日 (金)				18日 (土)				19日 (日)			
場所	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00																												
9:00	維持			コーディネーション	ストレッチ			向上	維持			コーディネーション	維持			コーディネーション		Queenax			部位トレ+サーキット			コーディネーション	コーディネーション			
	松本			谷川	治久丸			谷川	治久丸			谷川	松本			谷川		松本			松本			谷川	谷川			
10:00	維持			機能改善	姿勢改善	コーディネーション			ストレッチ		ウエイト	機能改善	向上	Queenax			維持				機能改善	Queenax			機能改善		ウエイト	
	松本			谷川	吉岡	谷川			治久丸		多賀野	谷川	谷川	松本			松本				谷川	松本			谷川		多賀野	
11:00	初級			コーディネーション	初級	コーディネーション		機能改善	初級		ウエイト	向上	初級			コーディネーション	初級		ウエイト		初級			向上	初級		ウエイト	
	松本			谷川	治久丸	谷川		吉岡	治久丸		多賀野	谷川	松本			谷川	松本		多賀野		松本			谷川	谷川		多賀野	
12:00																									向上			
																									谷川			
13:00																									維持			
																									谷川			
14:00		Queenax	ウエイト		ストレッチ	コーディネーション		機能改善	維持		ウエイト		部位トレ+サーキット	機能改善		ストレッチ	ストレッチ		ウエイト		維持		ウエイト		コーディネーション			
		松本	多賀野		治久丸	谷川		吉岡	治久丸		多賀野		松本	吉岡		治久丸	治久丸		多賀野		治久丸		多賀野		谷川			
15:00	コーディネーション				初級	コーディネーション		機能改善	コーディネーション			ストレッチ	維持	コーディネーション		機能改善	維持				部位トレ+サーキット	コーディネーション		ストレッチ	機能改善		ウエイト	
	谷川				治久丸	谷川		吉岡	谷川			治久丸	治久丸	谷川		吉岡	治久丸				松本	谷川		治久丸	谷川		多賀野	
16:00	機能改善				維持	姿勢改善		yoga	向上				向上			コーディネーション	部位トレ+サーキット			yoga	初級			ストレッチ	コーディネーション			維持
	谷川				治久丸	吉岡		朱音	治久丸				治久丸			谷川	松本			朱音	谷川			治久丸	谷川			多賀野
17:00	維持		ウエイト		維持			コーディネーション	維持				姿勢改善	コーディネーション		姿勢改善	維持		ウエイト		向上		ウエイト	機能改善	初級			維持
	谷川		多賀野		多賀野			谷川	多賀野				吉岡	谷川		吉岡	治久丸		多賀野		治久丸		多賀野	谷川	谷川			多賀野
18:00	初級			向上	向上	初級		yoga	初級		ウエイト		向上	コーディネーション		姿勢改善	向上		ウエイト		向上			コーディネーション	向上			
	谷川			多賀野	多賀野	谷川		朱音	谷川		多賀野		治久丸	谷川		吉岡	治久丸		多賀野		多賀野			谷川	谷川			
19:00	向上				向上		ウエイト		コーディネーション		ウエイト		機能改善	コーディネーション		ストレッチ	維持		ウエイト		維持				コーディネーション			
	谷川				谷川		多賀野		谷川		多賀野		吉岡	谷川		治久丸	治久丸		多賀野		多賀野				谷川			
20:00	向上				維持		ウエイト		機能改善				コーディネーション				維持				維持				維持			
	多賀野				谷川		多賀野		谷川				谷川				治久丸				多賀野				谷川			

トレーニングレッスンレベル：3段階 ★★ ★

開始時刻		時間ブロック	
8:00		1時間	

2023年11月

グループレッスンスケジュール

時間	20日（月）				21日（火）				22日（水）				23日（木）				24日（金）				25日（土）				26日（日）			
場所	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00																												
9:00	維持			コーディネーション	維持			コーディネーション	維持		ウエイト	コーディネーション	維持			機能改善	機能改善	Queenax			コーディネーション				コーディネーション			維持
	松本			谷川	松本			谷川	松本		多賀野	谷川	松本			谷川	谷川	松本			谷川				谷川			多賀野
10:00	機能改善	Queenax			維持	コーディネーション		機能改善	部位トレ＋サーキット		ウエイト	機能改善	維持			コーディネーション	維持			コーディネーション	機能改善				機能改善			維持
	谷川	松本			松本	谷川		吉岡	松本		多賀野	谷川	松本			谷川	松本			谷川	谷川				谷川			多賀野
11:00	初級			向上	初級	コーディネーション		姿勢改善	初級		ウエイト	向上	初級			向上	初級			向上	初級				コーディネーション		ウエイト	
	松本			谷川	松本	谷川		吉岡	松本		多賀野	谷川	松本			谷川	松本			谷川	谷川				谷川		多賀野	
12:00				コーディネーション																								
				谷川																								
13:00				機能改善																	維持							
				谷川																	治久丸							
14:00	維持		ウエイト		初級			コーディネーション	初級		ウエイト	ストレッチ	ストレッチ	Queenax	ウエイト		維持				ストレッチ						ウエイト	
	松本		多賀野		治久丸			谷川	松本		多賀野	治久丸	治久丸	松本	多賀野		治久丸				治久丸						多賀野	
15:00	コーディネーション				姿勢改善	Queenax		ストレッチ	維持	コーディネーション		ストレッチ	部位トレ＋サーキット			維持	初級			コーディネーション	初級			機能改善	部位トレ＋サーキット		初級	
	谷川				吉岡	松本		治久丸	松本	谷川		治久丸	松本			治久丸	治久丸			谷川	治久丸			谷川	多賀野		谷川	
16:00	部位トレ＋サーキット				維持	機能改善		yoga	向上				維持		ウエイト	姿勢改善	部位トレ＋サーキット			機能改善	向上			yoga	向上		ウエイト	
	松本				治久丸	吉岡		朱音	治久丸				治久丸		多賀野	吉岡	松本			谷川	治久丸			朱音	谷川		多賀野	
17:00	機能改善		ウエイト		維持			コーディネーション	維持		ウエイト	機能改善	姿勢改善		ウエイト		ストレッチ				コーディネーション			ストレッチ	維持			
	谷川		多賀野		治久丸			谷川	治久丸		多賀野	谷川	吉岡		多賀野		治久丸				谷川			治久丸	谷川			
18:00	初級			向上	初級			yoga	初級				向上			姿勢改善	向上				維持			機能改善	コーディネーション			
	谷川			多賀野	谷川			朱音	谷川				治久丸			吉岡	治久丸				治久丸			谷川	谷川			
19:00	コーディネーション				ストレッチ				維持			向上	維持		ウエイト	機能改善	ストレッチ				初級				機能改善			
	谷川				治久丸				治久丸			谷川	治久丸		多賀野	吉岡	治久丸				谷川				谷川			
20:00	向上				維持				維持				維持				初級											
	多賀野				治久丸				治久丸				治久丸				治久丸											

開始時刻	時間ブロック
8:00	1時間

2023年11月

グループレッスンスケジュール

時間	27日（月）				28日（火）				29日（水）				30日（木）			
場所	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00																
9:00	維持			コーディネーション	維持			コーディネーション	維持			コーディネーション	維持		ウエイト	コーディネーション
	松本			谷川	松本			谷川	治久丸			谷川	松本		多賀野	谷川
10:00	維持			機能改善	機能改善	Queenax			ストレッチ			機能改善	部位トレ＋サーキット	維持		機能改善
	松本			谷川	谷川	松本			治久丸			谷川	松本	多賀野		谷川
11:00	初級			向上	初級		ウエイト	向上	初級			向上	初級		ウエイト	向上
	松本			谷川	松本		多賀野	谷川	治久丸			谷川	松本		多賀野	谷川
12:00																
13:00																
14:00	維持	Queenax			維持		ウエイト		維持				維持		ウエイト	ストレッチ
	多賀野	松本			治久丸		多賀野		治久丸				松本		多賀野	治久丸
15:00	コーディネーション			コーディネーション	部位トレ＋サーキット	機能改善		ストレッチ	ストレッチ			コーディネーション	維持	Queenax		
	谷川			谷川	松本	吉岡		治久丸	治久丸			谷川	治久丸	松本		
16:00	部位トレ＋サーキット		ウエイト		姿勢改善	維持		yoga	維持			初級	向上			姿勢改善
	松本		多賀野		吉岡	多賀野		朱音	治久丸			谷川	治久丸			吉岡
17:00	機能改善		ウエイト		機能改善		ウエイト		機能改善				維持		ウエイト	機能改善
	谷川		多賀野		吉岡		多賀野		谷川				治久丸		多賀野	吉岡
18:00	初級				向上			yoga	コーディネーション				機能改善		ウエイト	
	谷川				治久丸			朱音	谷川				吉岡		多賀野	
19:00	コーディネーション		ウエイト		ストレッチ				向上				ストレッチ			姿勢改善
	谷川		多賀野		治久丸				谷川				治久丸			吉岡
20:00	向上				維持				コーディネーショント				維持			
	多賀野				治久丸				谷川				治久丸			

トレーニングレッスンレベル：3段階 ★★★★★