RIVA
WOMEN'S FITNESS
PILATES YOGA TRAINING BEAUTY RELAX

レッスンスケジュール　2027年1月

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
6:00							
	6:30～(25) 美姿勢ヨガ25	6:30～(25) 骨盤ヨガ25	6:30～(30) S-Line	6:30～(25) 美姿勢ヨガ25	6:30～(25) HipUp	6:30～(25) 美姿勢ヨガ25	6:30～(25) 骨盤ヨガ25
7:00							
	7:20～(25) 骨盤ヨガ25	7:20～(25) HipUp	7:20～(25) 骨盤ヨガ25	7:20～(30) S-Line	7:20～(25) 美姿勢ヨガ25	7:20～(25) 骨盤ヨガ25	7:20～(25) 美姿勢ヨガ25
8:00	8:00～(45) ベーシックヨガ	8:00～(45) サン＆ムーン	8:00～(45) 美姿勢ヨガ	8:00～(45) ベーシックヨガ	8:00～(45) 骨盤ヨガ	8:00～(45) 美姿勢ヨガ	8:00～(45) 骨盤ヨガ
9:00	9:00～(45) サン＆ムーン	9:00～(45) ベーシックヨガ	9:00～(45) 骨盤ヨガ	9:00～(45) サン＆ムーン	9:00～(45) 美姿勢ヨガ	9:00～(45) ベーシックヨガ	9:00～(45) サン＆ムーン
10:00	10:05～(30) ピラティス ベーシック	10:15～(20) ピラティススタート	10:30～(30) ピラティス美姿勢	10:15～(35) ピラティス ベーシック2	10:20～(30) ピラティス美姿勢	10:05～(30) ピラティス ベーシック	10:00～(25) HipUp
11:00	10:50～(35) ピラティス ベーシック2	10:50～(45) ピラティス45	11:15～(20) ピラティススタート	11:05～(30) ピラティス美脚	11:05～(45) 美ピラティス	10:50～(30) ピラティス美姿勢	10:45～(45) ベーシックヨガ
12:00	11:40～(30) ピラティス美脚	11:50～(20) ピラティススタート	11:50～(30) ピラティス ベーシック	11:50～(20) ピラティススタート	12:05～(20) ピラティススタート	11:35～(20) ピラティススタート	11:45～(30) S-Line
	12:25～(20) ピラティススタート	12:25～(30) ピラティス ベーシック	12:35～(30) ピラティス美脚	12:25～(30) ピラティス ベーシック	12:40～(35) ピラティス ベーシック2	12:10～(45) ピラティス45	12:30～(45) 骨盤ヨガ
13:00	13:00～(45) ピラティス45	13:10～(30) ピラティス美脚	13:20～(20) ピラティススタート	13:10～(45) 美ピラティス	13:30～(20) ピラティススタート	13:10～(30) ピラティス美脚	13:30～(45) サン＆ムーン
14:00	14:00～(30) ピラティス美姿勢	13:55～(35) ピラティス ベーシック2	13:55～(30) ピラティス ベーシック	14:10～(20) ピラティススタート	14:05～(30) ピラティス ベーシック	13:55～(45) 美ピラティス	14:30～(30) S-Line
15:00	15:00～(45) サン＆ムーン	15:00～(45) ベーシックヨガ	15:00～(25) HipUp	15:00～(45) ベーシックヨガ	15:00～(45) サン＆ムーン	15:00～(30) S-Line	15:15～(45) 美姿勢ヨガ
16:00	16:00～(45) 美姿勢ヨガ	16:00～(30) S-Line	15:40～(45) ベーシックヨガ	16:00～(45) 骨盤ヨガ	16:00～(25) HipUp	15:45～(45) サン＆ムーン	16:15～(25) HipUp
17:00	17:20～(20) ピラティススタート	17:20～(30) ピラティス美姿勢	17:20～(20) ピラティススタート	17:20～(30) ピラティス ベーシック	17:20～(45) ピラティス45	16:45～(45) 骨盤ヨガ	16:55～(45) ベーシックヨガ
18:00	17:55～(30) ピラティス ベーシック	18:05～(20) ピラティススタート	17:55～(30) ピラティス美脚	18:05～(20) ピラティススタート	18:20～(30) ピラティス美姿勢	17:45～(45) ベーシックヨガ	17:55～(45) 骨盤ヨガ
19:00	18:40～(45) 美ピラティス	18:40～(45) ピラティス45	18:40～(30) ピラティス ベーシック	18:40～(45) 美ピラティス	19:05～(20) ピラティススタート	18:45～(45) 美姿勢ヨガ	18:55～(30) S-Line
	19:40～(30) ピラティス美姿勢	19:40～(20) ピラティススタート	19:25～(35) ピラティス ベーシック2	19:40～(20) ピラティススタート	19:40～(30) ピラティス ベーシック		
20:00	20:25～(20) ピラティススタート	20:15～(30) ピラティス美脚	20:15～(30) ピラティス美姿勢	20:15～(30) ピラティス美脚	20:25～(35) ピラティス ベーシック2		
21:00	21:00～(35) ピラティス ベーシック2	21:00～(45) 美ピラティス	21:00～(30) ピラティス ベーシック	21:00～(45) ピラティス45	21:15～(30) ピラティス美脚		
22:00							

LESSON GUIDE ｜ レッスンについて	
マシンピラティス	映像 ＋ インストラクター
対面レッスン	インストラクターによる直接指導
ハイブリッドクラス	映像 ＋ インストラクター ※マシンピラティス以外
映像レッスン	映像を見ながら参加するクラス

※予告なく変更する場合があります。