

2025年10月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
	9:30~10:10 骨盤調整	10:30~11:10 Back & Arms	9:30~10:10 肩こりデコルテ		10:30~11:10 Hip & Legs	
	10:30~11:10 肩こりデコルテ		10:30~11:10 WEST集中		17:00~17:40 Back & Arms	
		17:00~17:40 FULL BODY				17:00~17:40 WEST集中
	20:30~21:10 WEST集中					18:00~18:40 骨盤調整
日	月	火	水	木	金	土
12	13	14	15	16	17	18
10:30~11:10 肩こりデコルテ			9:30~10:10 FULL BODY		10:30~11:10 骨盤調整	10:30~11:10 Back & Arms
11:30~12:10 Hip & Legs			10:30~11:10 WEST集中		17:00~17:40 Hip & Legs	11:30~12:10 FULL BODY
19:00~19:40 WEST集中		17:00~17:40 骨盤調整				
		18:00~18:40 Back & Arms				
日	月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24	25
	9:30~10:10 骨盤調整				10:30~11:10 WEST集中	10:30~11:10 肩こりデコルテ
	10:30~11:10 Hip & Legs	14:00~14:40 Back & Arms			17:00~17:40 骨盤調整	11:30~12:10 Back & Arms
19:00~19:40 WEST集中		17:00~17:40 FULL BODY	18:00~18:40 肩こりデコルテ			17:00~17:40 FULL BODY
20:30~21:10 肩こりデコルテ		18:00~18:40	19:00~19:40 Hip & Legs			18:00~18:40 WEST集中
日	月	火	水	木	金	
26	27	28	29	30	31	
	9:30~10:10 FULL BODY	10:30~11:10 WEST集中			10:30~11:10 Back & Arms	
	10:30~11:10 Back & Arms	14:00~14:40 肩こりデコルテ			17:00~17:40 FULL BODY	
19:00~19:40 骨盤調整		17:00~17:40 Hip & Legs	18:00~18:40 骨盤調整		19:00~19:40 肩こりデコルテ	
20:30~21:10 Back & Arms			19:00~19:40 Back & Arms		20:30~21:10 骨盤調整	