

2025年11月スケジュール

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