

2025年11月スタートレッスンスケジュール						
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		9:30~10:10		10:30~11:10	10:30~11:10
	肩こりデコルテ		FULL BODY		WEST集中	骨盤バランス調整
	10:30~11:10	10:30~11:10	10:30~11:10		17:00~17:40	11:30~12:10
	骨盤バランス調整	Hip&Legs	Hip&Legs		肩こりデコルテ	FULL BODY
19:00~19:40		18:00~18:40				17:00~17:40
肩こりデコルテ		WEST集中				Hip&Legs
20:30~21:10						18:00~18:40
Hip&Legs						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	9:30~10:10		10:30~11:10	
		WEST集中	肩こりデコルテ		Back&Arms	
		14:00~14:40	10:30~11:10		17:00~17:40	
		Hip&Legs	Back&Arms		FULL BODY	
	20:00~20:40		18:00~18:40			17:00~17:40
	Hip&Legs		骨盤バランス調整			WEST集中
	20:30~21:10				20:30~21:10	18:00~18:40
	骨盤バランス調整				肩こりデコルテ	Back&Arms
日	月	火	水	木	金	土
16	17	18	19	20	21	22
10:30~11:10	9:30~10:10	10:30~11:10			10:30~11:10	10:30~11:10
WEST集中	Hip&Legs	骨盤バランス調整			肩こりデコルテ	Hip&Legs
11:30~12:10	10:30~11:10	14:00~14:40			17:00~17:40	11:30~12:10
Back&Arms	肩こりデコルテ	WEST集中			Hip&Legs	FULL BODY
		17:00~17:40	18:00~18:40			17:00~17:40
		Back&Arms	WEST集中			Back&Arms
	20:00~20:40		19:00~19:40			18:00~18:40
	FULL BODY		肩こりデコルテ			骨盤バランス調整
日	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28	29
9:30~10:10	休館日	9:30~10:10	9:30~10:10			10:30~11:10
骨盤バランス調整		肩こりデコルテ	FULL BODY			Hip&Legs
		10:30~11:10	10:30~11:10		14:00~14:40	11:30~12:10
		Back&Arms	Hip&Legs		FULL BODY	Back&Arms
18:00~18:40					17:00~17:40	17:00~17:40
FULL BODY					Hip&Legs	肩こりデコルテ
20:30~21:10					20:30~21:10	18:00~18:40
Back&Arms					肩こりデコルテ	WEST集中
日	月	火	水	木	金	土
30						
17:00~ 17:40						
肩こりデコルテ						
18:00~18:40						
FULL BODY						