

2026年 3月 スタトレレッスンスケジュール						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
9:30~10:10	9:30~10:10		9:30~10:10			9:30~10:10
骨盤バランス調整	Back&Arms		WEST集中			Hip&Legs
10:30~11:10	10:30~11:10		10:30~11:10		10:30~11:10	10:30~11:10
WEST集中	FULL BODY		Hip&Legs		肩こりデコルテ	Back&Arms
		17:30-18:10				
		肩こりデコルテ				
		20:30~21:10	20:30~21:10		20:30~21:10	
		FULL BODY	Back&Arms		WEST集中	
日	月	火	水	木	金	土
8	9	10	11	12	13	14
10:30~11:10	9:30~10:10			9:30~10:10		10:30~11:10
肩こりデコルテ	WEST集中			肩こりデコルテ		骨盤バランス調整
11:30~12:10	10:30~11:10			10:30~11:10		11:30~12:10
Back&Arms	Hip&Legs			FULL BODY		WEST集中
17:00~17:40		17:30-18:10	17:30-18:10		17:30-18:10	
FULL BODY		WEST集中	骨盤バランス調整		Back&Arms	
18:00~18:40		20:30~21:10	20:30~21:10		20:30~21:10	
WEST集中		Back&Arms	FULL BODY		Hip&Legs	
日	月	火	水	木	金	土
15	16	17	18	19	20	21
	9:30~10:10	9:30~10:10	9:30~10:10			10:30~11:10
	FULL BODY	Hip&Legs	肩こりデコルテ		休館日	FULL BODY
	10:30~11:10	10:30~11:10	10:30~11:10			11:30~12:10
	WEST集中	骨盤バランス調整	FULL BODY			Back&Arms
17:00~17:40				17:30-18:10		
WEST集中				骨盤バランス調整		
18:00~18:40		20:30~21:10		20:30~21:10		
Hip&Legs		WEST集中		Back&Arms		