

2026年 1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
				年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業
日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
年末年始休業		9:30~10:10			9:30~10:10	
		Hip&Legs			FULL BODY	
	14:00~14:40		17:00~17:40		10:30~11:10	
	骨盤バランス調整		FULL BODY		肩こりデコルテ	
	17:00~17:40	17:00~17:40	18:00~18:40		18:00~18:40	
	肩こりデコルテ	WEST集中	Back&Arms		Hip&Legs	
			20:30~21:10		20:30~21:10	
			骨盤バランス調整		WEST集中	
日	月	火	水	木	金	土
11	12	13	14	15	16	17
	9:30~10:10		10:30~11:10		9:30~10:10	10:30~11:10
	Hip&Legs		骨盤バランス調整		FULL BODY	WEST集中
10:30~11:10	10:30~11:10		14:00~14:40			
Back&Arms	FULL BODY		Back&Arms			
14:00~14:40	17:00~17:40	17:00~17:40			18:00~18:40	
肩こりデコルテ	骨盤バランス調整	肩こりデコルテ			Hip&Legs	
	20:30~21:10	18:00~18:40			20:30~21:10	18:00~18:40
	Back&Arms	WEST集中			WEST集中	FULL BODY
日	月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23	24
	9:30~10:10		9:30~10:10		9:30~10:10	
	WEST集中		Back&Arms		Hip&Legs	
	10:30~11:10				10:30~11:10	
	肩こりデコルテ				骨盤バランス調整	
18:00~18:40		18:00~18:40	17:00~17:40			17:00~17:40
肩こりデコルテ		FULL BODY	WEST集中			FULL BODY
19:00~19:40		20:30~21:10	20:30~21:10			18:00~18:40
骨盤バランス調整		Hip&Legs	FULL BODY			Back&Arms
日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	31
9:30~10:10	9:30~10:10		9:30~10:10		9:30~10:10	
WEST集中	Back&Arms		Hip&Legs		骨盤バランス調整	
10:30~11:10	10:30~11:10		10:30~11:10		10:30~11:10	10:30~11:10
FULL BODY	骨盤バランス調整		肩こりデコルテ		Back&Arms	WEST集中
		17:00~17:40				17:00~17:40
		肩こりデコルテ				Back&Arms
		20:30~21:10			20:30~21:10	
		Hip&Legs			FULL BODY	