

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