

2026年 2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		
				Back&Arms		
	11:30~12:10	10:30~11:10		10:30~11:10		
	Hip&Legs	WEST集中		FULL BODY		
	14:00~14:40		17:00~17:40		17:00~17:40	17:00~17:40
	骨盤バランス調整		Back&Arms		WEST集中	FULL BODY
		20:30~21:10	20:30~21:10		20:30~21:10	18:00~18:40
		FULL BODY	肩こりデコルテ		Hip&Legs	骨盤バランス調整
日	月	火	水	木	金	土
8	9	10	11	12	13	14
	9:30~10:10	9:30~10:10			9:30~10:10	
	骨盤バランス調整	Hip&Legs			Back&Arms	
10:30~11:10	10:30~11:10	10:30~11:10	10:30~11:10		10:30~11:10	10:30~11:10
Back&Arms	肩こりデコルテ	Back&Arms	骨盤バランス調整		WEST集中	FULL BODY
11:30~12:10			18:00~18:40			11:30~12:10
FULL BODY			WEST集中			Hip&Legs
				20:30~21:10	20:30~21:10	
				Hip&Legs	骨盤バランス調整	
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
			骨盤バランス調整	FULL BODY		肩こりデコルテ
			10:30~11:10	10:30~11:10		10:30~11:10
			WEST集中	Hip&Legs		Back&Arms
	17:30~18:10	18:00~18:40			18:30~19:10	17:00~17:40
	骨盤バランス調整	肩こりデコルテ			FULL BODY	Hip&Legs
	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
22	23	24	25	26	27	28
				9:30~10:10	9:30~10:10	
休館日				骨盤バランス調整	WEST集中	
	11:30~12:10	11:30~12:10		10:30~11:10	10:30~11:10	
	Back&Arms	骨盤バランス調整		Back&Arms	Hip&Legs	
	18:00~18:40	18:00~18:40	17:30~18:10			
	WEST集中	FULL BODY	肩こりデコルテ			
	20:30~21:10		20:30~21:10			
	肩こりデコルテ		Hip&Legs			