

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	