

2026年 4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
				9:30~10:10 骨盤バランス調整	9:30~10:10 WEST集中	休館日
				10:30~11:10 Hip&Legs	10:30~11:10 Back&Arms	
			17:30-18:10 骨盤バランス調整			
			20:30~21:10 肩こりデコルテ			
日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
	9:30~10:10 肩こりデコルテ	9:30~10:10 骨盤バランス調整	9:30~10:10 Hip&Legs			9:30~10:10 WEST集中
	10:30~11:10 WEST集中	10:30~11:10 FULL BODY	10:30~11:10 Back&Arms			10:30~11:10 Hip&Legs
			17:30-18:10 肩こりデコルテ		17:30-18:10 Back&Arms	
			20:30~21:10 WEST集中		20:30~21:10 FULL BODY	
日	月	火	水	木	金	土
12	13	14	15	16	17	18
	9:30~10:10 FULL BODY				9:30~10:10 WEST集中	9:30~10:10 骨盤バランス調整
14:00~14:40 肩こりデコルテ	10:30~11:10 骨盤バランス調整			10:30~11:10 肩こりデコルテ	10:30~11:10 Hip&Legs	10:30~11:10 Back&Arms
		17:30-18:10 WEST集中	17:30-18:10 骨盤バランス調整	11:30~12:10 FULL BODY		17:00~17:40 FULL BODY
17:30-18:10 Back&Arms		20:30~21:10 Hip&Legs	20:30~21:10 Back&Arms			18:00~18:40 肩こりデコルテ