

2026年 5月 スタトレレッスンスケジュール						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					9:30~10:10 骨盤バランス調整	9:30~10:10 肩こりデコルテ
					10:30~11:10 Back&Arms	10:30~11:10 WEST集中
					20:30~21:10 FULL BODY	
日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
9:30~10:10 骨盤バランス調整	休館日	休館日	休館日	9:30~10:10 WEST集中		9:30~10:10 Hip&Legs
10:30~11:10 Hip&Legs				10:30~11:10 FULL BODY	10:30~11:10 肩こりデコルテ	10:30~11:10 WEST集中
短縮営業日					11:30~12:10 Hip&Legs	17:30~18:10 Back&Arms
					20:30~21:10 骨盤バランス調整	18:30~19:10 FULL BODY
日	月	火	水	木	金	土
10	11	12	13	14	15	16
		9:30~10:10 Back&Arms			9:30~10:10 Hip&Legs	
	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 FULL BODY	10:30~11:10 骨盤バランス調整
17:30~18:10 Back&Arms	11:30~12:10 FULL BODY		17:30~18:10 FULL BODY			17:00~17:40 Back&Arms
18:30~19:10 Hip&Legs			20:30~21:10 WEST集中			18:00~18:40 FULL BODY
日	月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22	23
	10:30~11:10 骨盤バランス調整	短縮営業日		10:30~11:10 FULL BODY		
	11:30~12:10 WEST集中			11:30~12:10 Back&Arms		
17:30~18:10 肩こりデコルテ					17:00~17:40 肩こりデコルテ	17:00~17:40 WEST集中
18:30~19:10 FULL BODY			20:30~21:10 Hip&Legs		20:30~21:10 Back&Arms	18:00~18:40 FULL BODY
日	月	火	水	木	金	土
24	25	26	27	28	29	30
	9:30~10:10 Back&Arms		9:30~10:10 WEST集中	9:30~10:10 骨盤バランス調整	9:30~10:10 FULL BODY	9:30~10:10 骨盤バランス調整
	10:15~10:55 FULL BODY			10:30~11:10 WEST集中	10:30~11:10 Hip&Legs	10:30~11:10 Back&Arms
17:30~18:10 骨盤バランス調整	*9:30からの受講がおすすめです!					
18:30~19:10 Hip&Legs		20:30~21:10 肩こりデコルテ			20:30~21:10 WEST集中	
日	月	火	水	木	金	土
31						
11:30~12:10 FULL BODY						
17:30~18:10 WEST集中						
18:30~19:10 Hip&Legs						