

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