

2026年 7月スタートレッスンスケジュール							
				水	木	金	土
				1	2	3	4
9:30~14:00					9:30~10:10		9:30~10:10
					肩こりデコルテ		骨盤バランス調整
				14:00~14:40	10:30~11:10		10:30~11:10
				Hip&Legs	Hip&Legs		FULL BODY
15:00~20:30						15:00~15:40	17:30~18:10
						Back&Arms	肩こりデコルテ
						20:30~21:10	18:30~19:10
						FULL BODY	Hip&Legs
	日	月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9	10	11
9:30~14:00	9:30~10:10	9:30~10:10	10:30~11:10	10:30~11:10		9:30~10:10	
	肩こりデコルテ	WEST集中	骨盤バランス調整	Back&Arms		FULL BODY	
	10:30~11:10	10:30~11:10	11:30~12:10	11:30~12:10		10:30~11:10	
	WEST集中	Back&Arms	Hip&Legs	FULL BODY		骨盤バランス調整	
15:00~20:30					17:30~18:10		
					WEST集中		
		20:30~21:10			20:30~21:10	20:30~21:10	
		Hip&Legs			Back&Arms	肩こりデコルテ	
	日	月	火	水	木	金	土
	12	13	14	15	16	17	18
9:30~14:00	10:30~11:10	9:30~10:10			10:30~11:10	9:30~10:10	9:30~10:10
	骨盤バランス調整	Hip&Legs			骨盤バランス調整	肩こりデコルテ	WEST集中
	11:30~12:10	10:30~11:10	10:30~11:10		11:30~12:10	10:30~11:10	10:30~11:10
	FULL BODY	骨盤バランス調整	Back&Arms		FULL BODY	WEST集中	骨盤バランス調整
15:00~20:30						17:00~17:40	17:30~18:10
						Back&Arms	FULL BODY
			20:30~21:10			20:30~21:10	18:30~19:10
			FULL BODY			Hip&Legs	Back&Arms
	日	月	火	水	木	金	土
	19	20	21	22	23	24	25
9:30~14:00				10:30~11:10			9:30~10:10
		短縮営業日		WEST集中			骨盤バランス調整
				11:30~12:10		11:30~12:10	10:30~11:10
				FULL BODY		Hip&Legs	WEST集中
15:00~20:30	17:00~17:40		17:00~17:40			17:00~17:40	
	Back&Arms		肩こりデコルテ			FULL BODY	
	19:00~19:40		20:30~21:10			20:30~21:10	
	Hip&Legs		WEST集中			Back&Arms	
	日	月	火	水	木	金	土
	26	27	28	29	30	31	
9:30~14:00	10:30~11:10	9:30~10:10			9:30~10:10		
	Hip&Legs	骨盤バランス調整			肩こりデコルテ		
	13:00~13:40	10:30~11:10			10:30~11:10	14:00~14:40	
	WEST集中	Back&Arms			骨盤バランス調整	Hip&Legs	
15:00~20:30			17:00~17:40			17:30~18:10	
			FULL BODY			WEST集中	
	17:00~17:40		20:30~21:10	20:30~21:10		20:30~21:10	
	Back&Arms		Hip&Legs	FULL BODY		骨盤バランス調整	