

2026年 7月 スタトレ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 肩こりデコルテ		9:30~10:10 骨盤バランス調整
					10:30~11:10 Hip&Legs		10:30~11:10 FULL BODY
						17:00~17:40 Back&Arms	17:30~18:10 肩こりデコルテ
15:00~20:30						20:30~21:10 FULL BODY	18:30~19:10 Hip&Legs
	日	月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9	10	11
9:30~14:00	9:30~10:10 肩こりデコルテ	9:30~10:10 WEST集中	10:30~11:10 骨盤バランス調整	10:30~11:10 Back&Arms		9:30~10:10 FULL BODY	
	10:30~11:10 WEST集中	10:30~11:10 Back&Arms	11:30~12:10 Hip&Legs	11:30~12:10 FULL BODY		10:30~11:10 骨盤バランス調整	
					17:30~18:10 WEST集中		
15:00~20:30		20:30~21:10 Hip&Legs			20:30~21:10 Back&Arms	20:30~21:10 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 骨盤バランス調整	9:30~10:10 Hip&Legs			10:30~11:10 骨盤バランス調整	9:30~10:10 肩こりデコルテ	9:30~10:10 WEST集中
	11:30~12:10 FULL BODY	10:30~11:10 骨盤バランス調整	10:30~11:10 Back&Arms		11:30~12:10 FULL BODY	10:30~11:10 WEST集中	10:30~11:10 骨盤バランス調整
						17:00~17:40 Back&Arms	17:30~18:10 FULL BODY
15:00~20:30			20:30~21:10 FULL BODY			20:30~21:10 Hip&Legs	18:30~19:10 Back&Arms