

2026年 8月スタートレッスンスケジュール				レッスン時間に注意			
9:30~14:00							土 1
							9:30~10:10
							肩こりデコルテ
							10:30~11:10
15:00~20:30							Back&Arms
	日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7	8
9:30~14:00		11:30~12:10	9:30~10:10	10:30~11:10	9:30~10:10		9:30~10:10
		FULL BODY	肩こりデコルテ	骨盤バランス調整	Back&Arms		Hip&Legs
		14:00~14:40			10:30~11:10		10:30~11:10
		骨盤バランス調整			WEST集中		Back&Arms
15:00~20:30						17:00~17:40	
						肩こりデコルテ	
			20:30~21:10	20:30~21:10		20:30~21:10	17:30~18:10
			WEST集中	Back&Arms		FULL BODY	FULL BODY
	日	月	火	水	木	金	土
	9	10	11	12	13	14	15
9:30~14:00	9:30~10:10	11:30~12:10				9:30~10:10	
	肩こりデコルテ	WEST集中	夏季休業日	夏季休業日	夏季休業日	WEST集中	夏季休業日
	10:30~11:10	14:00~14:40					
	Hip&Legs	FULL BODY					
15:00~20:30							
						20:30~21:10	
						Hip&Legs	
	日	月	火	水	木	金	土
	16	17	18	19	20	21	22
9:30~14:00		11:30~12:10		10:30~11:10	9:30~10:10		
		肩こりデコルテ		骨盤バランス調整	Hip&Legs		
		14:00~14:40		11:30~12:10	10:30~11:10		10:30~11:10
		FULL BODY		Back&Arms	FULL BODY		WEST集中
15:00~20:30	17:30~18:10		17:00~17:40			17:00~17:40	17:30~18:10
	骨盤バランス調整		Hip&Legs			WEST集中	Hip&Legs
	18:30~19:10		20:30~21:10			20:30~21:10	18:15~18:55
	Back&Arms		骨盤バランス調整			Back&Arms	FULL BODY
	日	月	火	水	木	金	土
	23	24	25	26	27	28	29
9:30~14:00		11:30~12:10	10:30~11:10	9:30~10:10			9:30~10:10
		Hip&Legs	骨盤バランス調整	WEST集中			骨盤バランス調整
		14:00~14:40		10:30~11:10			10:30~11:10
		骨盤バランス調整		Hip&Legs			FULL BODY
15:00~20:30				17:00~17:40			
				FULL BODY			
			20:30~21:10	20:30~21:10		20:30~21:10	
			WEST集中	肩こりデコルテ		Hip&Legs	
	日	月					
	30	31					
9:30~14:00	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					
	WEST集中	Back&Arms					
15:00~20:30							