

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