

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