2026年 10月スタトレレッスンスケジュール

レッスン時間に注意

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
9:30~14:00					9:30~10:10 FULL BODY		
						11:30~12:10 骨盤バランス調整	
15:00~20:30							17:00~17:40 肩こりデコルテ
						20:30~21:10 WEST集中	18:00~18:40 Hip&Legs
	日	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9	10
9:30~14:00	9:30~10:10 骨盤バランス調整 10:30~11:10 FULL BODY		9:30~10:10 Hip&Legs 10:30~11:10 FULL BODY	10:30~11:10 WEST集中 11:30~12:10 Hip&Legs	9:30~10:10 骨盤バランス調整	9:30~10:10 肩こりデコルテ 10:30~11:10 Hip&Legs	
15:00~20:30			20:30~21:10 Back&Arms			20:30~21:10 FULL BODY	17:00~17:40 肩こりデコルテ 18:00~18:40 WEST集中
	日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16	17
9:30~14:00				10:30~11:10 肩こりデコルテ 11:30~12:10 Back&Arms		9:30~10:10 WEST集中	
15:00~20:30	17:30-18:10 WEST集中 18:30~19:10 Hip&Legs		20:30~21:10 骨盤バランス調整		20:30~21:10 肩こりデコルテ	20:30~21:10 Hip&Legs	17:00~17:40 骨盤バランス調整 18:00~18:40 FULL BODY
	日	月	火	水	木	金	土
	18	19	20	21	22	23	24
9:30~14:00		10:30~11:10 Back&Arms 11:30~12:10 FULL BODY	9:30~10:10 骨盤バランス調整		9:30~10:10 肩こりデコルテ	9:30~10:10 Hip&Legs 10:30~11:10 FULL BODY	10:30~11:10 WEST集中 11:30~12:10 Hip&Legs
15:00~20:30			20:30~21:10 WEST集中		20:30~21:10 FULL BODY	20:30~21:10 骨盤バランス調整	
	日	月	火	水	木	金	土
	25	26	27	28	29	30	31
9:30~14:00		9:30~10:10 肩こりデコルテ 10:30~11:10 Hip&Legs	9:30~10:10 WEST集中		9:30~10:10 FULL BODY 10:30~11:10 骨盤バランス調整	11:00~11:40 Hip&Legs	
15:00~20:30	15:00-15:40 FULL BODY 16:00-16:40 Back&Arms		20:30~21:10 Hip&Legs			20:30~21:10 Back&Arms	17:30-18:10 肩こりデコルテ 18:30~19:10 WEST集中