2026年 11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	4	5	6	7
9:30~14:00		11:00~11:40 肩こりデコルテ	10:30~11:10 Back&Arms	9:30~10:10 WEST集中	9:30~10:10 骨盤バランス調整	10:30~11:10 Back&Arms	
		12:00~ 12:40 WEST集中			10:30~11:10 Hip&Legs		11:30~12:10 FULL BODY
15:00~20:30	15:00-15:40 骨盤バランス調整						17:00~17:40 WEST集中
	16:00-16:40 FULL BODY		20:30~21:10 骨盤バランス調整			20:30~21:10 FULL BODY	18:00~18:40 Hip&Legs

	日	月	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	12	13	14
9:30~14:00		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 Hip&Legs	10:30~11:10 FULL BODY		10:30~11:10 Back&Arms		
15:00~20:30	17:00~17:40 肩こりデコルテ						17:00~17:40 骨盤バランス調整
	18:00~18:40 Back&Arms	20:30~21:10 WEST集中		20:30~21:10 Back&Arms		20:30~21:10 Hip&Legs	18:00~18:40 FULL BODY

	日	月	火	水	木	金	土
	15	16	17	18	19	20	21
9:30~14:00		9:30~10:10 肩こりデコルテ			9:30~10:10 WEST集中	9:30~10:10 Hip&Legs	
		10:30~11:10 FULL BODY		10:30~11:10 FULL BODY	10:30~11:10 Back&Arms	10:30~11:10 骨盤バランス調整	
15:00~20:30	15:00-15:40 Hip&Legs						
	16:00-16:40 WEST集中		20:30~21:10 骨盤バランス調整			20:30~21:10 FULL BODY	

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

	日	月
	29	30
9:30~14:00	10:30~11:10 Hip&Legs	
	11:30~12:10 FULL BODY	12:00~ 12:40 Back&Arms
15:00~20:30		