

11

アブレイズ ボディ デザイン



11月22日～28日

LESSON TIME SCHEDULE

	22日 MON	23日 TUE	24日 WED	25日 THU	26日 FRI	27日 SAT	28日 SUN	
9:00								9:00
15								15
30								30
45	魅惑BODY MAKE	NEW Beginner👤		メリハリBODY MAKE	NEW 猫背・腰痛改善	カラダ整う	NEW TRXトリアル👤 L2	45
10:00	美尻・美脚集中トレ	ピラティス	TRXトリアル👤	バストUP・ウエスト集中トレ	スパインコレクター ★	ピラティス	9:45～10:15 (KO)	10:00
15	9:45～10:15 (NA)	9:45～10:30 (NA)	10:00～10:30 (T)	9:45～10:15 (T)	9:45～10:30 (M)	9:45～10:30 (M)		15
30							TRXフローストレッチ	30
45							10:30～11:00 (KO)	45
11:00		NEW 効率的・脂肪燃焼 ★						11:00
15		ファンクショナルTRAINING						15
30		11:00～11:45 (KO)						30
45								45
12:00								12:00
15								15
30								30
45								45
13:00								13:00
15								15
30								30
45								45
14:00	TRXフローストレッチ	メリハリBODY MAKE	カラダ整う	魅惑BODY MAKE	NEW TRXトリアル👤 L2	魅惑BODY MAKE	NEW 効率的・脂肪燃焼 ★	14:00
15	13:45～14:15 (T)	バストUP・ウエスト集中トレ	ピラティス	美尻・美脚集中トレ	13:45～14:15 (KO)	美尻・美脚集中トレ	ファンクショナルTRAINING	15
30		13:15～13:45 (NA)	13:45～14:30 (M)	14:00～14:30 (NA)		13:30～14:00 (T)	14:00～14:45 (T)	30
45								45
15:00	NEW 効率的・脂肪燃焼★		TRXフローストレッチ		TRXオールワークアウト	メリハリBODY MAKE		15:00
15	ファンクショナルTRAINING	NEW TRXトリアル👤 L2	15:00～15:30 (KO)		14:30～15:00 (KO)	バストUP・ウエスト集中トレ		15
30	14:45～15:30 (T)	15:30～16:00 (KO)		NEW 猫背・腰痛改善		14:30～15:00 (KO)		30
45				スパインコレクター ★				45
16:00				15:30～16:15 (M)			美姿勢になるための	16:00
15							エアリアルヨガ ★	15
30							15:45～16:30 (M)	30
45								45
17:00								17:00
15								15
30								30
45								45
18:00								18:00
15								15
30								30
45								45
19:00	カラダ整う		NEW 猫背・腰痛改善	TRXオールワークアウト	メリハリBODY MAKE	NEW 効率的・脂肪燃焼 ★	(YU)YU	19:00
15	ピラティス		スパインコレクター ★	18:45～19:15 (YU)	バストUP・ウエスト集中トレ	ファンクショナルTRAINING	(M)MASAKO	15
30	19:00～19:45 (M)		18:45～19:30 (M)		18:45～19:15 (NA)	18:30～19:15 (KO)	(T)TSUKURU	30
45							(KO)KOICHIRO	45
20:00				美姿勢になるための	NEW 効率的・脂肪燃焼 ★	TRXオールワークアウト	(NA)NANA	20:00
15	NEW TRXトリアル👤 L2		魅惑BODY MAKE	エアリアルヨガ ★	ファンクショナルTRAINING	19:30～20:00 (T)		15
30	20:15～20:45 (T)		美尻・美脚集中トレ	19:45～20:30 (M)	19:45～20:30 (KO)			30
45			20:00～20:30 (KO)			TRXフローストレッチ		45
21:00						20:15～20:45 (KO)		21:00
15								15
30								30
45								45
22:00								22:00

・都合によりスケジュールは変更になる場合がございます。

祝日は特別スケジュールとなります。