



LESSON TIME SCHEDULE

	1日TUE	2日WED	3日THU	4日FRI	5日SUT	6日SUN	
9:00							9:00
15							15
30							30
45							45
10:00	TRXフローストレッチ 10:00~10:30 (KO)	TRXトライアルL2 10:00~10:30 (T)		メリハリBODY MAKE バストUP・ウエスト集中トレ 10:00~10:30 (NA)	カラダ整う ピラティス 10:00~10:45 (M)	TRXフローストレッチ 9:30~10:00 (T)	10:00
15							15
30							30
45							45
11:00						魅惑BODY MAKE 美尻・美脚集中トレ 10:30~11:00 (NA)	11:00
15							15
30							30
45							45
12:00							12:00
15							15
30							30
45							45
13:00						美姿勢になるための エアリアルヨガ ★ 12:45~13:30 (M)	13:00
15							15
30							30
45							45
14:00	猫背・腰痛改善 スパインコレクター ★ 13:45~14:30 (M)	カラダ整う ピラティス 13:45~14:30 (M)	TRXトライアルL2 13:45~14:15 (KO)	魅惑BODY MAKE 美尻・美脚集中トレ 13:30~14:00 (NA)		Beginner ピラティス 14:00~14:45 (NA)	14:00
15							15
30							30
45							45
15:00	Beginner ピラティス 15:00~15:45 (NA)	効率的・脂肪燃焼★ ファンクショナルTRAINING 15:00~15:45 (KO)	TRXフローストレッチ 14:45~15:15 (KO)	TRXボディブラスト 14:30~15:00 (KO)			15:00
15							15
30							30
45							45
16:00						魅惑BODY MAKE 美尻・美脚集中トレ 15:00~15:30 (T)	16:00
15							15
30							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	魅惑BODY MAKE 美尻・美脚集中トレ 18:45~19:15 (NA)	TRXフローストレッチ 19:00~19:30 (KO)	TRXオールワークアウト 19:00~19:30 (T)	効率的・脂肪燃焼 ★ ファンクショナルTRAINING 18:45~19:30 (KO)	TRXボディブラスト 18:30~19:00 (KO)	効率的・脂肪燃焼 ★ ファンクショナルTRAINING 15:15~16:00 (T)	19:00
15							15
30							30
45							45
20:00	美姿勢になるための エアリアルヨガ ★ 19:45~20:30 (M)	TRXボディブラスト 20:00~20:30 (KO)	メリハリBODY MAKE バストUP・ウエスト集中トレ 20:00~20:30 (NA)		カラダ整う ピラティス 20:00~20:45 (M)		20:00
15							15
30							30
45							45
21:00		猫背・腰痛改善 スパインコレクター ★ 20:45~21:30 (M)					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。