

2

アブレイズ ボディ デザイン



2月21日～27日

LESSON TIME SCHEDULE

	2 1 日 MON	2 2 日 TUE	2 3 日 WED	2 4 日 THU	2 5 日 FRI	2 6 日 SAT	2 7 日 SUN	
9:00								9:00
15								15
30								30
45								45
10:00	Beginner ↓ ピラティス 10:00～10:45 (NA)	魅惑BODY MAKE 美尻・美脚集中トレ 10:00～10:30 (NA)	美姿勢になるための エアリアルヨガ ★ 10:00～10:45 (M)		メリハリBODY MAKE バストUP・ウエスト集中トレ 10:00～10:30 (KO)	カラダ整う ピラティス 10:00～10:45 (M)	TRXボディブラスト 10:00～10:30 (KO)	10:00
15								15
30								30
45								45
11:00			TRXトライアル ↓ L2 11:15～11:45 (T)			美姿勢になるための エアリアルヨガ ★ 11:15～12:00 (M)	魅惑BODY MAKE 美尻・美脚集中トレ 11:00～11:30 (NA)	11:00
15								15
30								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	メリハリBODY MAKE バストUP・ウエスト集中トレ 13:45～14:15 (NA)	カラダ整う ピラティス 13:45～14:30 (M)	魅惑BODY MAKE 美尻・美脚集中トレ 13:30～14:00 (NA)	効率的・脂肪燃焼 ★ ファンクショナルTRAINING 14:00～14:45 (KO)	Beginner ↓ ピラティス 13:30～14:15 (NA)		Beginner ↓ ピラティス 14:00～14:45 (NA)	14:00
15								15
30								30
45								45
15:00	TRXトライアル ↓ L2 14:45～15:15 (T)	TRXフローストレッチ 15:00～15:30 (T)	TRXオールワークアウト 14:30～15:00 (T)		TRXボディブラスト 14:30～15:00 (KO)	メリハリBODY MAKE バストUP・ウエスト集中トレ 14:30～15:00 (KO)		15:00
15								15
30								30
45								45
16:00			猫背・腰痛改善 スパインコレクター ★ 15:30～16:15 (M)			魅惑BODY MAKE 美尻・美脚集中トレ 15:30～16:00 (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	効率的・脂肪燃焼 ★ ファンクショナルTRAINING 19:00～19:45 (KO)	TRXトライアル ↓ L2 19:00～19:30 (T)		メリハリBODY MAKE バストUP・ウエスト集中トレ 19:00～19:30 (NA)	カラダ整う ピラティス 19:00～19:45 (M)	効率的・脂肪燃焼 ★ ファンクショナルTRAINING 18:30～19:15 (KO)	(YU)YU (M)MASAKO (T)TSUKURU (KO)KOICHIRO (NA)NANA	19:00
15								15
30								30
45								45
20:00		猫背・腰痛改善 スパインコレクター ★ 20:00～20:45 (M)		TRXオールワークアウト 20:00～20:30 (YU)		TRXボディブラスト 19:30～20:00 (KO)		20:00
15								15
30								30
45								45
21:00					美姿勢になるための エアリアルヨガ ★ 20:15～21:00 (M)	TRXフローストレッチ 20:15～20:45 (T)	♡…初心者向け ★…有料コンテンツ	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。