

11

アブレイズ ボディ デザイン



11月8日～14日

LESSON TIME SCHEDULE

	8 日 MON	9 日 TUE	1 0 日 WED	1 1 日 THU	1 2 日 FRI	1 3 日 SAT	1 4 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								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	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 (KO)	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 : 30～14 : 00 (NA)	13 : 45～14 : 30 (M)	14 : 00～14 : 30 (NA)		13 : 30～14 : 00 (T)	14 : 00～14 : 45 (T)	30
45		NEW TRXトリアル👤 L2			TRXオールワークアウト	メリハリBODY MAKE		45
15:00	NEW 効率的・脂肪燃焼★	14 : 30～15 : 00 (T)	TRXフローストレッチ		14 : 30～15 : 00 (KO)	バストUP・ウエスト集中トレ		15:00
15	ファンクショナルTRAINING		15 : 00～15 : 30 (KO)			14 : 30～15 : 00 (KO)	NEW Beginner👤	15
30	14:45～15 : 30 (KO)			NEW 猫背・腰痛改善			ピラティス	30
45				スパインコレクター ★			15 : 15～16 : 00 (NA)	45
16:00				15 : 30～16 : 15 (M)				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	カラダ整う	NEW 効率的・脂肪燃焼★	NEW 猫背・腰痛改善	TRXオールワークアウト	NEW Beginner👤	NEW 効率的・脂肪燃焼 ★	(YU)YU	19:00
15	ピラティス	ファンクショナルTRAINING	スパインコレクター ★	18 : 45～19 : 15 (YU)	ピラティス	ファンクショナルTRAINING	(M)MASAKO	15
30	19 : 00～19 : 45 (M)	19 : 00～19 : 45 (KO)	18 : 45～19 : 30 (M)		18 : 45～19 : 30 (NA)	18 : 30～19 : 15 (KO)	(T)TSUKURU	30
45							(KO)KOICHIRO	45
20:00				美姿勢になるための			(NA)NANA	15
15	NEW TRXトリアル👤 L2	TRXフローストレッチ	魅惑BODY MAKE	エアリアルヨガ ★	NEW 効率的・脂肪燃焼 ★	TRXオールワークアウト		20:00
30	20 : 15～20:45 (KO)	20 : 15～20:45 (T)	美尻・美脚集中トレ	19 : 45～20 : 30 (M)	ファンクショナルTRAINING	19 : 30～20 : 00 (T)		15
45					20 : 00～20 : 45 (KO)	TRXフローストレッチ		30
21:00						20 : 15～20:45 (KO)		45
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。