

2

アブレイズ ボディ デザイン

**ABLAZE**
BODY DESIGN

2月28日

LESSON TIME SCHEDULE

2 8 日 MON							
9:00							9:00
15							15
30							30
45							45
10:00	TRXフローストレッチ						10:00
15	1 0 : 0 0 ~ 10 : 30 (T)						15
30							30
45							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	美姿勢になるための エアリアルヨガ ★						14:00
15	13 : 45 ~ 14 : 30 (M)						15
30							30
45							45
15:00	TRXトライアル🍷 L2						15:00
15	15 : 00 ~ 15 : 30 (T)						15
30							30
45							45
16:00							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 ピラティス						19:00
15	19 : 00 ~ 19 : 45 (M)						15
30							30
45							45
20:00	メリハリBODY MAKE						20:00
15	バストUP・ウエスト集中トレ						15
30	20 : 15 ~ 20 : 45 (NA)						30
45							45
21:00							21:00
15							15
30							30
45							45
22:00							22:00

(YU)YU
(M)MASAKO
(T)TSUKURU
(KO)KOICHIRO
(NA)NANA

🍷…初心者向け
★…有料コンテンツ

・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。