



2020年12月 レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
定休日		10:30 ~ 11:30 ベーシック ヨガ 角谷	11:10 ~ 11:50 プラティス 竹田	12:10 ~ 12:40 KUBIRE 小堤	11:05 ~ 11:15 ソラコン 勝見 11:20 ~ 11:50 ショルトレ 勝見	11:05 ~ 11:15 筋膜リリース 中佐 11:20 ~ 11:50 姿勢美 中佐
		12:10 ~ 12:40 トライビクス 小堤	12:10 ~ 12:50 New ペリトレ 表	13:10 ~ 13:50 プラティス 竹田	13:00 ~ 14:00 ベーシック ヨガ 角谷	12:15 ~ 12:45 コーディ ネーション 竹田
		14:10 ~ 14:55 KETUトレ 中佐	14:00 ~ 15:00 New ヒーリング ヲガ 本田	14:10 ~ 14:50 骨盤底 ヲガ 表	14:10 ~ 14:40 ストレッチ ポール 竹田	14:10 ~ 14:50 背中美人 勝見
		18:10 ~ 18:50 骨盤底 ヲガ 表	19:10 ~ 19:50 リズム フィット 中佐	18:15 ~ 18:55 背中美人 勝見	19:00 ~ 20:00 美姿勢 ヲガ 木下	
6	7	8	9	10	11	12
定休日	11:05 ~ 11:15 筋膜リリース 中佐 11:20 ~ 11:50 姿勢美 中佐	10:30 ~ 11:30 ベーシック ヨガ 角谷	11:10 ~ 11:50 プラティス 竹田	12:10 ~ 12:40 KUBIRE 小堤	11:05 ~ 11:15 筋膜リリース 勝見 11:20 ~ 11:50 ニートレ 勝見	11:05 ~ 11:15 筋膜リリース 中佐 11:20 ~ 11:50 姿勢美 中佐
	12:10 ~ 12:50 ボール DE やせ筋トレ 表 有料	12:10 ~ 12:40 トライビクス 小堤	12:05 ~ 12:15 ソラコン 勝見 12:20 ~ 12:50 ショルトレ 勝見	13:10 ~ 13:50 プラティス 竹田	13:00 ~ 14:00 ベーシック ヨガ 角谷	12:15 ~ 12:45 コーディ ネーション 竹田
	13:15 ~ 13:45 リズム ウォーク 小松崎	14:10 ~ 14:55 KETUトレ 中佐	14:00 ~ 15:00 ヒーリング ヲガ 本田	14:10 ~ 14:50 骨盤底 ヲガ 表	14:10 ~ 14:50 コア バランス 表	14:10 ~ 14:50 リズム フィット 中佐
	14:15 ~ 14:45 コーディ ネーション 竹田			18:15 ~ 18:55 背中美人 勝見		15:10 ~ 15:50 ボディメイク 有料
	19:00 ~ 20:00 ヒーリング ヲガ 本田	18:10 ~ 18:50 骨盤底 ヲガ 表	19:10 ~ 19:50 リズム フィット 中佐	19:10 ~ 19:50 遠赤外線付 ストレッチ 有料 勝見	19:00 ~ 20:00 美姿勢 ヲガ 木下	
13	14	15	16	17	18	19
定休日	11:05 ~ 11:15 筋膜リリース 中佐 11:20 ~ 11:50 姿勢美 中佐	10:30 ~ 11:30 ベーシック ヨガ 角谷	11:10 ~ 11:50 プラティス 竹田	12:10 ~ 12:40 KUBIRE 小堤	11:05 ~ 11:15 ソラコン 勝見 11:20 ~ 11:50 ショルトレ 勝見	11:05 ~ 11:15 筋膜リリース 中佐 11:20 ~ 11:50 姿勢美 中佐
	13:15 ~ 13:45 リズム ウォーク 小松崎	12:10 ~ 12:40 トライビクス 小堤	12:10 ~ 12:50 ペリトレ 表	13:10 ~ 13:50 プラティス 竹田	13:00 ~ 14:00 ベーシック ヨガ 角谷	12:10 ~ 12:50 背中美人 勝見
	14:15 ~ 14:45 コーディ ネーション 竹田	14:10 ~ 14:55 KETUトレ 中佐	14:00 ~ 15:00 ヒーリング ヲガ 本田	14:10 ~ 14:50 骨盤底 ヲガ 表	14:05 ~ 14:15 筋膜リリース 勝見 14:20 ~ 14:50 ニートレ 勝見	12:50 ~ 14:50 リズム フィット 中佐
			19:10 ~ 19:50 リズム フィット 中佐	15:10 ~ 15:50 ボール DE やせ筋トレ 有料 表		
	19:00 ~ 20:00 ヒーリング ヲガ 本田	18:10 ~ 18:50 骨盤底 ヲガ 表	20:05 ~ 20:45 ボディメイク 有料 中佐	18:15 ~ 18:55 背中美人 勝見	19:00 ~ 20:00 美姿勢 ヲガ 木下	
20	21	22	23	24	25	26
定休日	11:05 ~ 11:15 筋膜リリース 中佐 11:20 ~ 11:50 姿勢美 中佐	10:30 ~ 11:30 ベーシック ヨガ 角谷	11:10 ~ 11:50 プラティス 竹田	12:10 ~ 12:40 KUBIRE 小堤	11:05 ~ 11:15 筋膜リリース 勝見 11:20 ~ 11:50 ニートレ 勝見	11:05 ~ 11:15 筋膜リリース 中佐 11:20 ~ 11:50 姿勢美 中佐
	13:15 ~ 13:45 リズム ウォーク 小松崎	12:10 ~ 12:40 トライビクス 小堤	12:10 ~ 12:50 ペリトレ 表	13:10 ~ 13:50 プラティス 竹田	13:00 ~ 14:00 ベーシック ヨガ 角谷	12:15 ~ 12:45 コーディ ネーション 竹田
	14:15 ~ 14:45 コーディ ネーション 竹田	14:10 ~ 14:55 KETUトレ 中佐	14:00 ~ 15:00 ヒーリング ヲガ 本田	14:05 ~ 14:15 ソラコン 勝見 14:20 ~ 14:50 ショルトレ 勝見	14:10 ~ 14:50 コア バランス 表	14:10 ~ 14:50 背中美人 勝見
						15:10 ~ 15:50 遠赤外線付 ストレッチ 有料 勝見
	19:00 ~ 20:00 ヒーリング ヲガ 本田	18:10 ~ 18:50 骨盤底 ヲガ 表	19:10 ~ 19:50 リズム フィット 中佐	18:15 ~ 18:55 背中美人 勝見	19:00 ~ 20:00 美姿勢 ヲガ 木下	
27	28	29	30	31	1	2
定休日	11:05 ~ 11:15 筋膜リリース 中佐 11:20 ~ 11:50 姿勢美 中佐	10:30 ~ 11:30 ベーシック ヨガ 角谷				
	13:15 ~ 13:45 リズム ウォーク 小松崎	12:10 ~ 12:40 トライビクス 小堤				
	14:15 ~ 14:45 コーディ ネーション 竹田	14:10 ~ 14:50 背中美人 勝見				
	18:10 ~ 18:50 ボール DE やせ筋トレ 有料 表					
	19:00 ~ 20:00 ヒーリング ヲガ 本田	18:10 ~ 18:50 骨盤底 ヲガ 表				