



2021年1月 レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土	
3	4	5	6	7	8	9	
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	11:10~11:15 ピラティス 竹田	12:10~12:4 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 リズムウオーク 小松崎	12:10~12:4 トライビクス 小堤	12:10~12:5 ペリトレ 表	13:10~13:5 ピラティス 竹田	13:00~14:0 ベーシックヨガ 角谷	12:15~12:4 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	14:10~14:5 KETUトレ 中佐	14:00~15:0 ヒーリングヨガ 本田	14:10~14:5 骨盤底ヨガ 表	14:10~14:5 コアバランス 表	14:10~14:5 リズムフィット 中佐	
				15:10~15:5 ボールDEやせ筋トレ 有料 表		15:10~15:5 ボディメイク 有料 中佐	
	19:00~20:0 ヒーリングヨガ 本田	18:10~18:5 骨盤底ヨガ 表	19:10~19:5 リズムフィット 中佐	18:15~18:5 背中美人 勝見	19:00~20:0 美姿勢ヨガ 木下		
10	11	12	13	14	15	16	
定休日	祝日営業 10:00~17:00		10:30~11:30 ベーシックヨガ 角谷	11:10~11:15 ピラティス 竹田	12:10~12:4 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
			12:10~12:4 トライビクス 小堤	12:10~12:5 ペリトレ 表	13:10~13:5 ピラティス 竹田	13:00~14:0 ベーシックヨガ 角谷	12:15~12:4 コーディネーション 竹田
			14:10~14:5 KETUトレ 中佐	14:00~15:0 ヒーリングヨガ 本田	14:10~14:5 骨盤底ヨガ 表	14:10~14:5 コアバランス 表	14:10~14:5 背中美人 勝見
					18:15~18:5 背中美人 勝見		
			18:10~18:5 骨盤底ヨガ 表	19:10~19:5 リズムフィット 中佐	19:10~19:5 遠赤外線付ストレッチ 有料 勝見	19:00~20:0 美姿勢ヨガ 木下	
17	18	19	20	21	22	23	
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	11:10~11:15 ピラティス 竹田	12:10~12:4 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	
	12:10~12:5 ボールDEやせ筋トレ 有料 表	12:10~12:4 トライビクス 小堤	12:10~12:5 ペリトレ 表	13:10~13:5 ピラティス 竹田	13:00~14:0 ベーシックヨガ 角谷	12:15~12:4 コーディネーション 竹田	
	13:15~13:45 リズムウオーク 小松崎	14:10~14:5 KETUトレ 中佐	14:00~15:0 ヒーリングヨガ 本田	14:10~14:5 骨盤底ヨガ 表	14:10~14:5 ピラティス 竹田	14:10~14:5 リズムフィット 中佐	
	14:15~14:45 コーディネーション 竹田		19:10~19:5 リズムフィット 中佐			15:10~15:5 ボディメイク 有料 中佐	
	19:00~20:0 ヒーリングヨガ 本田	18:10~18:5 骨盤底ヨガ 表	20:05~20:4 ボディメイク 有料 中佐	18:15~18:5 背中美人 勝見	19:00~20:0 美姿勢ヨガ 木下		
24	25	26	27	28	29	30	
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	11:10~11:15 ピラティス 竹田	12:10~12:4 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 リズムウオーク 小松崎	12:10~12:4 トライビクス 小堤	12:10~12:5 ペリトレ 表	13:10~13:5 ピラティス 竹田	13:00~14:0 ベーシックヨガ 角谷	12:15~12:4 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	14:10~14:5 KETUトレ 中佐	13:10~13:5 ボールDEやせ筋トレ 有料 表	14:10~14:5 骨盤底ヨガ 表	14:10~14:5 コアバランス 表	14:10~14:5 背中美人 勝見	
	15:10~15:5 遠赤外線付ストレッチ 有料 勝見		14:00~15:0 ヒーリングヨガ 本田			15:10~15:5 遠赤外線付ストレッチ 有料 勝見	
	19:00~20:0 ヒーリングヨガ 本田	18:10~18:5 骨盤底ヨガ 表	19:10~19:5 リズムフィット 中佐	18:15~18:5 背中美人 勝見	19:00~20:0 美姿勢ヨガ 木下		
31	1	2	3	4	5	6	
定休日	<p>明けましておめでとうございます♪ 2021年は1/4(月)からの営業となります。 本年もよろしくお願いたします(^_^)</p>			<p>有料レッスンについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボディメイク(定員4名) ・遠赤外線ストレッチ(定員4名) ・ボールDEやせ筋トレ(定員4名) <p>※レッスン料は 600円 (チケット使用可)</p>			