

2022年9月 スタッフミニレッスン



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	1	2	3	4
○ ● ★ 筋膜リリース	○ ● ★ 骨盤リセット	○ ● ★ 美尻エクサ	○ ストレッチポール	休み	◇ ★ 脂肪燃烧 トレーニング	◇ ★ 腹筋 トレーニング
5	6	7	8	9	10	11
○ ● ★ ストレッチ ポール	○ ● ★ 筋膜リリース	○ ● ★ 骨盤リセット	○ 美尻エクサ	休み	◇ ★ 腹筋 トレーニング	◇ ★ 脂肪燃烧 トレーニング
12	13	14	15	16	17	18
○ ● ★ 美尻エクサ	○ ● ★ ストレッチ ポール	○ ● ★ 筋膜リリース	○ ● ★ 骨盤リセット	休み	◇ ★ 脂肪燃烧 トレーニング	◇ ★ 腹筋 トレーニング
19	20	21	22	23	24	25
○ ● ★ 骨盤リセット	○ ● ★ 美尻エクサ	○ ● ★ ストレッチ ポール	○ ★ 筋膜リリース	休み	◇ ★ 腹筋 トレーニング	◇ ★ 脂肪燃烧 トレーニング
26	27	28	29	30		
○ ● ★ 筋膜リリース	○ ● ★ 骨盤リセット	○ ● ★ 美尻エクサ	○ ★ ストレッチポール	休み		

講習・レッスンの時間は全て30分です。

○	11:00~11:30	●	17:30~18:00
☆	13:00~13:30	★	19:00~19:30
◇	14:00~14:30		