

# 2022年11月 スタッフミニレッスン



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

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		