# タイムテーブル

初めての方もぜひ！
スタッフがご案内しますのでご参加ください！

グランドルールがございます。ご一読ください。

新規受付対応が重なった場合は、受付対応を優先させていただきます。そのため急遽、休講とさせていただく場合もございます。
なお、休講したレッスンの振替実施はありません。あらかじめ、ご了承ください。

| 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:45 | 美尻・美脚 | 10:45 | 骨盤<br>姿勢改善<br>フレックス | 10:45 | バウンス<br>ボール | 店休日 | 10:45 | カロリー消費<br>の<br>お時間です | 10:45 | めざせ美尻<br>姿勢改善 | 10:45 | ボール<br>で<br>トレーニング |
| 11:30 | 超名物!!<br>タオル<br>ストレッチ | 11:30 | からだ整え<br>タイム | 11:30 | バウンス<br>ボール | | 11:30 | からだ整え<br>タイム | 11:30 | ストレッチ<br>ポール | 11:30 | ストレッチ<br>ポール |
| 13:30 | おなか<br>凹ませ<br>教室 | 13:30 | ボール<br>で<br>トレーニング | 13:30 | からだ整え<br>タイム | | 13:30 | バウンス<br>ボール | 13:30 | おなか<br>凹ませ<br>教室 | 13:30 | めざせ美尻<br>姿勢改善 |
| 14:30 | ストレッチ<br>ポール | 14:30 | 美脚・美尻 | 14:30 | バウンス<br>ボール | | 14:30 | ストレッチ<br>ポール | 14:30 | 美尻・美脚<br>姿勢改善 | 14:30 | ストレッチ<br>ポール |

初めての方！ぜひ参加ください！ご自分にピッタリのトレーニングが見つかるかも！

ご参加人数や状況で、レッスン内容が変更となる場合もございます。