

2020年 10月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土
10:00	10:00～10:15 ストレッチ	10:00～10:30 ストレッチ	10:00～10:15 ストレッチ	10:00～10:30 ストレッチ	10:00～10:15 ストレッチ	10:00～10:15 ストレッチ
	10:20～10:35 ステップ		10:20～10:35 ステップ		10:20～10:35 ステップ	10:20～10:35 ステップ
オリジナルレッスン 10:45～11:15						
10:45				1日 有酸素	2日 リンパリフレッシュ	3日 バレエエッセンス
	5日 やさしい筋トレ	6日 フルボディアトレーニング	7日 チューブDE筋トレ	8日 パワーストレッチ	9日 足裏ほぐし	10日 リンパリフレッシュ
	12日 チューブDE筋トレ	13日 有酸素	14日 リンパリフレッシュ	15日 バレエエッセンス	16日 体幹トレーニング	17日 チューブDE筋トレ
	19日 美脚トレーニング	20日 チューブDE筋トレ	21日 パワーストレッチ	22日 有酸素	23日 体幹トレーニング	24日 やさしい筋トレ
	26日 足裏ほぐし	27日 バレエエッセンス	28日 体幹トレーニング	29日 フルボディアトレーニング	30日 チューブDE筋トレ	31日 体幹トレーニング
休み 12:30～14:00						12:30～12:45 ストレッチ
14:30	14:30～14:45 ストレッチ	14:30～15:00 ストレッチ	14:30～14:45 ストレッチ	14:30～15:00 ストレッチ	14:30～14:45 ストレッチ	12:50～13:05 ステップ
	14:50～15:05 ステップ		14:50～15:05 ステップ		14:50～15:05 ステップ	14:50～15:05 ステップ
オリジナルレッスン 16:00～16:30						
16:00				1日 有酸素	2日 美脚トレーニング	
	5日 飛ばないHIIT	6日 フルボディアトレーニング	7日 チューブDE筋トレ	8日 パワーストレッチ	9日 足裏ほぐし	
	12日 筋トレ	13日 有酸素	14日 体幹トレーニング	15日 バレエエッセンス	16日 美脚トレーニング	
	19日 飛ばないHIIT	20日 チューブDE筋トレ	21日 パワーストレッチ	22日 有酸素	23日 体幹トレーニング	
	26日 筋トレ	27日 バレエエッセンス	28日 体幹トレーニング	29日 フルボディアトレーニング	30日 チューブDE筋トレ	
17:30	17:30～17:45 ストレッチ	17:30～17:45 ストレッチ	17:30～17:45 ストレッチ	17:30～17:45 ストレッチ	17:30～17:45 ストレッチ	
	17:50～18:05 ステップ	17:50～18:05 ステップ	17:50～18:05 ステップ	17:50～18:05 ステップ	17:50～18:05 ステップ	