2021年 1月　レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土
9:45	9:45～10:15 ストレッチ	9:45～10:15 ストレッチ	9:45～10:15 ストレッチ	9:45～10:15 ストレッチ	9:45～10:15 ストレッチ	9:45～10:15 ストレッチ
	10:20～10:35 ステップ	10:20～10:35 筋トレ	10:20～10:35 ステップ	10:20～10:35 筋トレ	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	2日
10:45	4日 宇田川 美脚と美尻ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	5日 前田 バレエエッセンス	6日 宇田川 体幹トレーニング	7日 前田 有酸素	8日 前田 ﾌﾙﾎﾞﾃﾞｨｰﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	9日 宇田川 リンパリフレッシュ
	11日 成人の日	12日 宇田川 有酸素	13日 宇田川 チューブトレーニング	14日 前田 バレエエッセンス	15日 前田 パワーストレッチ	16日 宇田川 かんたんエアロ
	18日 宇田川 美脚と美尻ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	19日 前田 バレエエッセンス	20日 宇田川 体幹トレーニング	21日 前田 有酸素	22日 宇田川 チューブトレーニング	23日 宇田川 体幹トレーニング
	25日 宇田川 かんたんエアロ	26日 前田 パワーストレッチ	27日 宇田川 チューブトレーニング	28日 前田 バレエエッセンス	29日 前田 有酸素	30日 宇田川 リンパリフレッシュ
12:30	**休み　12:30～14:00**					12:30～13:00 ストレッチ
14:30	14:30～15:00 ストレッチ	14:30～15:00 ストレッチ	14:30～15:00 ストレッチ	14:30～15:00 ストレッチ	14:30～15:00 ストレッチ	13:05～13:35 オリジナルレッスン
	15:05～15:20 ステップ	15:05～15:20 筋トレ	15:05～15:20 ステップ	15:05～15:20 筋トレ	15:05～15:20 ステップ	
16:00	**オリジナルレッスン　15:50～16:20**					
					1日	
	4日 宇田川 チューブトレーニング	5日 前田 バレエエッセンス	6日 宇田川 体幹トレーニング	7日 前田 有酸素	8日 宇田川 飛ばないHIIT	
	11日 成人の日	12日 宇田川 美脚と美尻ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	13日 宇田川 チューブトレーニング	14日 前田 パワーストレッチ	15日 宇田川 飛ばないHIIT	
	18日 宇田川 チューブトレーニング	19日 前田 バレエエッセンス	20日 宇田川 体幹トレーニング	21日 前田 有酸素	22日 宇田川 飛ばないHIIT	
	25日 宇田川 体幹トレーニング	26日 宇田川 有酸素	27日 宇田川 チューブトレーニング	28日 前田 バレエエッセンス	29日 宇田川 飛ばないHIIT	
	16:30～16:45 フロアステップ	16:30～16:45 フロアステップ	16:30～16:45 フロアステップ	16:30～16:45 フロアステップ	16:30～16:45 フロアステップ	