

2021年 2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 宇田川 かんたんエアロ	2日 前田 パワーストレッチ	3日 宇田川 チューブトレーニング	4日 前田 有酸素	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
10:45	8日 宇田川 美脚と美尻トレーニング	9日 前田 有酸素	10日 宇田川 かんたんエアロ	11日 建国記念日	12日 前田 フルボディトレーニング	13日 宇田川 リンパリフレッシュ
	15日 宇田川 体幹トレーニング	16日 前田 パワーストレッチ	17日 宇田川 チューブトレーニング	18日 宇田川 かんたんエアロ	19日 前田 有酸素	20日 宇田川 チューブトレーニング
	22日 宇田川 美脚と美尻トレーニング	23日 天皇誕生日	24日 宇田川 体幹トレーニング	25日 前田 有酸素	26日 前田 バレエエッセンス	27日 宇田川 かんたんエアロ
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 宇田川 飛ばないHIIT	2日 前田 パワーストレッチ	3日 宇田川 チューブトレーニング	4日 前田 有酸素	5日 前田 バレエエッセンス	
	8日 宇田川 美脚と美尻トレーニング	9日 前田 有酸素	10日 宇田川 体幹トレーニング	11日 建国記念日	12日 宇田川 飛ばないHIIT	
	15日 宇田川 飛ばないHIIT	16日 前田 パワーストレッチ	17日 宇田川 チューブトレーニング	18日 前田 有酸素	19日 前田 バレエエッセンス	
	22日 宇田川 美脚と美尻トレーニング	23日 天皇誕生日	24日 宇田川 体幹トレーニング	25日 前田 バレエエッセンス	26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	