

|       | 日  | 月  | 火           | 水   | 木  | 金   | 土  |
|-------|--|--|-------------|---|--|---|--|
| 10:00 |  |  | 休<br>館<br>日 |   |  |   |  |
| 11:00 |  | <div style="border: 1px solid green; padding: 2px;">                     腰回りストレス軽減ストレッチ (バーチャル) 30<br/>0                 </div>      |             | <div style="border: 1px solid green; padding: 2px;">                     疲労解消マッサージ (バーチャル) 30<br/>50                 </div> | <div style="border: 1px solid green; padding: 2px;">                     全身ストレッチ (バーチャル) 20<br/>35                 </div>          |   |  |
| 12:00 |  |  |             |   | <div style="border: 1px solid green; padding: 2px;">                     肩痛改善エクササイズ (バーチャル) 20<br/>40                 </div>       |   |  |
| 13:00 |  | <div style="border: 1px solid green; padding: 2px;">                     美BODY 全身引き締めトレーニング (バーチャル) 45<br/>15                 </div> |             |   | <div style="border: 1px solid yellow; padding: 2px;">                     TRXサスペンショントレーニング (藤村美保) 10<br/>30                 </div> | <div style="border: 1px solid green; padding: 2px;">                     骨盤・背骨ストレッチ (バーチャル) 10<br/>30                 </div>        |  |
| 14:00 | <div style="border: 1px solid green; padding: 2px;">                     全身ストレッチ (バーチャル) 15<br/>30                 </div>          | <div style="border: 1px solid pink; padding: 2px;">                     コアリセット (藤田凌平) 30<br/>50                 </div>               |             |   |  | <div style="border: 1px solid green; padding: 2px;">                     美BODYとことんお尻トレーニング (バーチャル) 45<br/>15                 </div> |  |
| 15:00 | <div style="border: 1px solid yellow; padding: 2px;">                     TRXサスペンショントレーニング (山倉麗一) 50<br/>10                 </div> |  |             |   |  |   |  |
| 16:00 |  |  |             |   |  |   |  |
| 17:00 |  |  |             |   |  |   |  |
| 18:00 |  |  |             |   |  |   |  |
| 19:00 |  |  |             |   |  |   | <div style="border: 1px solid green; padding: 2px;">                     上半身シェイプアップトレーニング (バーチャル) 55<br/>10                 </div> |
| 20:00 |  | <div style="border: 1px solid green; padding: 2px;">                     美BODYとことんお尻トレーニング (バーチャル) 30<br/>55                 </div>  |             |   | <div style="border: 1px solid yellow; padding: 2px;">                     TRXサスペンショントレーニング (山倉麗一) 30<br/>50                 </div> | <div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">                     コアリセット (中村光希) 30<br/>50                 </div>               | <div style="border: 1px solid green; padding: 2px;">                     姿勢改善エクササイズ (バーチャル) 30<br/>0                 </div>        |
| 21:00 |  |  |             |   | <div style="border: 1px solid green; padding: 2px;">                     下半身機能改善トレーニング (バーチャル) 0<br/>20                 </div>     | <div style="border: 1px solid pink; padding: 2px;">                     ウエストシェイプ (和田光) 0<br/>20                 </div>              |  |
| 22:00 |  |  |             |   |  |   |  |

【備考】

- 定員は  8名  5名 とさせていただきます。
- レッスン中フリースペースはご利用いただけません。あらかじめご了承ください。
- 参加希望の方は、15分前からカウンターに受付表を設置しますので、名前を記入してください。
- 都合によりインストラクターが変わる場合があります。あらかじめご了承ください。
- 赤枠が変更となっているレッスンです。
- 祝日も通常通り実施致します。