

フィットネススタジオ Patch 週間スケジュール

2023.10/1~

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			9:45~10:45		9:45~10:45	9:45~10:45	
10:00	10:00~11:00 プライベートレッスン		TRX体幹トレーニング 強度 ★★★		内もも引締め & 美尻 強度 ★★★	朝ヨガ 強度 ★★★	
11:00	11:30~12:30 ストレッチ+筋トレ 強度 ★★		11:15~12:30 プライベートレッスン	11:00~12:00 プライベートレッスン	11:15~12:15 プライベートレッスン	朝ヨガ開催がない週は 9:45~TRXトレーニング	
12:00		12:00~13:00 プライベートレッスン				11:30~12:30 プライベートレッスン	
13:00			13:00~14:00 体幹&尻トレ初級 強度 ★★	13:30~14:30 ストレッチ+筋トレ 強度 ★★		13:30~14:30 ストレッチ+筋トレ 強度 ★★	
14:00							
15:00							
16:00	16:40~17:40 プライベートレッスン			16:40~17:40 プライベートレッスン			
17:00						17:00~18:00 体幹&美尻メイク 強度 ★★★	
18:00		18:00~19:00 プライベートレッスン					
19:00	19:30~20:30 TRX体幹トレーニング 強度 ★★★	19:30~20:30 体幹&尻トレ初級 強度 ★★	19:30~20:30 TRX体幹トレーニング 強度 ★★★	19:15~20:15 TRX体幹トレーニング 強度 ★★★	19:00~20:00 プライベートレッスン		
20:00							

日曜・祝祭日は
プライベートレッスンのみ

○ グループLessonは3名以上で開催となります 予約のキャンセルは開始3時間前までにご連絡ください。

※ 空欄部分はプライベートLessonの予約枠とさせていただきます。