

フィットネススタジオ Patch 週間スケジュール

2021.3/15~

	月	火	水	木	金	土
9:00	9:45~10:45 しりトレ 強度 ★★★	9:45~11:00 プライベートクラス	9:45~10:45 TRX体幹トレ 強度 ★★★	9:45~10:45 TRX体幹トレーニング 強度 ★★★	9:45~10:45 内もも引締め & 美尻 強度 ★★★★★	9:45~10:45 朝ヨガ 強度 ★★★
10:00						
11:00	11:30~12:30 ストレッチ+筋トレ 強度 ★★		11:15~12:30 プライベートクラス	11:30~12:30 ストレッチ+筋トレ 強度 ★★	11:15~12:15 プライベートクラス	11:30~12:30 TRXトレーニング 強度 ★★★★★
12:00						
13:00			13:00~14:00 しりトレ 強度 ★★★			13:30~14:30 ストレッチ+筋トレ 強度 ★★
14:00						
15:00						15:00~16:00 プライベートクラス
16:00						
17:00	17:15~18:15 プライベートクラス	18:00~19:00 プライベートクラス			17:15~18:15 プライベートクラス	17:00~18:00 体幹&美尻メイク 強度 ★★★
18:00					18:10~19:10 しりトレ 強度 ★★★	
19:00	19:30~20:30 TRX体幹トレーニング 強度 ★★★	19:30~20:30 しりトレ 強度 ★★★	19:30~20:30 TRX体幹トレーニング 強度 ★★★	19:30~20:30 TRXトレーニング 強度 ★★★★★	19:00~20:00 TRX体幹トレーニング 強度 ★★★★★	
20:00						