

フィットネススタジオ Patch 週間スケジュール

2021.9 / 21 ~

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

○ グループLessonは3名以上で開催します。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。