## ショート・バーチャル レッスンスケジュール

2025年11月~

|       | _                    | -   | J. |                         |                                |                                      | 025年11月~ |
|-------|----------------------|---|----|-------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|----------|
| 10:00 | В                    | 月   | 火  | 水                       | 木                              | <u>金</u>                             | 土        |
| 10:00 |                      |   |    |                         |                                |                                      |          |
| 11:00 |                      |   |    |                         |                                |                                      |          |
| 12:00 |                      |   |    |                         | TRXサスペンション 5 トレーニンヴ (藤村 美保) 25 | コアリセット<br>(高橋 未来) 25<br>美尻 40        |          |
| 13:00 |                      | 藤痛 50 コンディショニング (藤本成紀) 10  TRXサスペンション トレーニング (中村 光希) 45 | 休  |                         | (藤村 美保)                        | エク <del>ササ</del> イズ<br>(甲斐 未奈)<br>10 |          |
| 14:00 | コンディショニング (山倉 慶一) 20 |   | 館  |                         |                                |                                      |          |
| 16:00 |                      |   |    |                         |                                |                                      |          |
| 17:00 |                      |   | 日  |                         |                                |                                      |          |
| 18:00 |                      |   |    |                         |                                |                                      |          |
| 19:00 |                      | 美BODYとことん<br>お尻トレーニング<br>(荻山 はるか)                       |    | コアトレビラティス<br>(甲斐 未奈) 45 | コアリセット<br>(中村 光希)<br>50        | お腹引き締め<br>サーキットトレーニング<br>(藤本 成紀)     |          |
| 20:00 |                      | 33  |    |                         |                                |                                      |          |
| 21:00 |                      |   |    |                         |                                |                                      |          |
| 22:00 |                      |   |    |                         |                                |                                      |          |

## 【備考】

| ■ 定員 | は |  | 8名 |  | 5名 とさせていただきます。 |
|------|---|--|----|--|----------------|
|------|---|--|----|--|----------------|

- 緑枠は 映像を見て受講していただく、バーチャルレッスンとなります。
- 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代わる場合があります。あらかじめご了承ください。
- <u>太枠</u>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。