

# ショート・バーチャル レッスンスケジュール

2026年4月～

	日	月	火	水	木	金	土	
10:00			休 館 日					
11:00				ウエストシェイプ (藤村 美保) 15 35				
12:00					TRXサスペンション トレーニング (藤村 美保) 5 25	ウェーブストレッチ (高橋 未来) 5 25		
13:00		腰痛改善 エクササイズ (北川 健太) 50 10			コアリセット (高橋 未来) 40 0	美BODYとことん 体幹トレーニング (荻山 はるか) 40 0		
14:00		TRXサスペンション トレーニング (中村 光希) 25 45						
15:00		ボディ コンディショニング (山倉 慶一) 50 20						
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00		ピラティス ～ウエストくひれ編～ (魚原 大) 25 45			ヒップアップ エクササイズ (松本 佳耶) 25 55	コアリセット (中村 光希) 30 50	サーキット トレーニング (森岡 顕志) 25 55	
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。
- 太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。