

【レッスンスケジュール】 2026.2～

	月	火	水	木	金
10:00～ 10:45	筋力バランス	ヨガ	筋力バランス	肩こり・腰痛	ヨガ
11:00～ 11:45		ピラティスメソッド セミパーソナル (理学療法士担当)	ピラティスメソッド セミパーソナル (理学療法士担当)		ヨガ
13:00～ 13:45		ヨガ		筋力バランス	ヨガ
14:00～ 14:45	肩こり・腰痛	ピラティスメソッド セミパーソナル (理学療法士担当)			
15:00～ 15:45	美姿勢 コンディショニング		ストレッチポール	美姿勢 コンディショニング	筋力・バランス
16:00～ 16:45	ストレッチポール	ピラティスメソッド セミパーソナル (理学療法士担当)		ストレッチポール	
17:00～ 17:45	ゴルフ コンディショニング		肩こり・腰痛	ゴルフ コンディショニング	ストレッチポール
18:00～ 18:45	パーソナル			パーソナル	