STAAART レッスンスケジュール　2021年1月～3月

STAAART

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	パーソナルレッスン 予約枠 9:00～13:30	パーソナルレッスン 予約枠 9:00～10:00	パーソナルレッスン 予約枠 9:00～13:00	パーソナルレッスン 予約枠 9:00～10:00	パーソナルレッスン 予約枠 9:00～10:00	パーソナルレッスン 予約枠 及び 不定期イベント	
10:00		全身しっかり筋トレ （織田） 10:00～11:00		運動機能向上クラス （三宮） 10:00～11:00	BMFダンス部（杉吉） 第1・第3週目 10:00～11:30 ※チケット利用	第2・第4週目は パーソナルレッスン 予約枠	
11:00		初級エアロビクス（織田） 11:10～11:40		エアロビクスの基礎を学ぼう （藤本） 11:10～12:10			
12:00		運動機能向上クラス （三宮） 12:00～13:00			ほぐしてのばしてセルフケア 12:00～12:30（藤本）		
13:00		脳が若返るリズム運動 13:10～13:40（三宮）		姿勢改善の為の ストレッチ＆筋トレ （三宮） 13:00～14:00	全身しっかり筋トレ （藤本） 12:40～13:40		
14:00	五感を鍛えて機能改善 14:00～14:30（藤本）	ストレッチ＆筋トレ（杉吉） 14:00～15:00	体力向上の為の ストレッチ＆筋トレ （杉吉） 14:00～15:00	初級エアロビクス（三宮） 14:10～14:40			
15:00	腰痛撃退法 （藤本） 14:40～15:40	膝痛撃退法（杉吉） 15:10～15:50	ダンススキルアップ（杉吉） 15:10～15:40	パーソナルレッスン 予約枠 15:00～19:00	パーソナルレッスン 予約枠 15:00～19:00		
16:00	パーソナルレッスン 予約枠 16:00～22:00	パーソナルレッスン 予約枠 16:00～19:00	パーソナルレッスン 予約枠 16:00～22:00				
17:00							
18:00							
19:00		美脚・美尻の為の ストレッチ＆筋トレ （藤本） 19:20～20:20		BMFトレーニング部（杉吉） 19:20～20:20 ※チケット利用	ZUMBA®（塩田） 19:20～20:20		
20:00		中級エアロビクス（藤本） 20:30～21:00		中級エアロビクス（杉吉） 20:30～21:00	BMFトレーニング部（塩田） 20:30～21:30 ※チケット利用		
21:00		中級ステップ（織田） 21:10～21:40		中級ステップ（三宮） 21:10～21:40			
22:00							