

2016年6月 platinum body麻布十番 レッスンスケジュール

	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
10:00				10:00 ハベシック 野宮	10:00 ハベシック 五十畑						10:00 ハベシック 五十畑	10:00 ハベシック 遠藤			
11:00				11:20 ハベシック 野宮	11:20 ハベシック 五十畑						11:20 ハベシック 五十畑	11:20 ハベシック 遠藤			
12:00															
13:00														13:30 ハベシック 中尾	
14:00				14:00 ハベシック 宗	14:00 ハベシック 野宮						14:00 ヒップ&レッグス 永井	14:00 ハベシック 五十畑			
15:00															
16:00															
17:00					17:00 ハベシック 宗						17:00 ハベシック 野宮	17:00 ウーマンズライン 永井			
18:00															
19:00						19:30 ハベシック 五十畑	19:00 ハベシック 宗	19:00 ハベシック 遠藤	19:00 ハベシック 遠藤				19:30 ハベシック 宗	19:00 ハベシック 徳原	19:00 ハベシック 遠藤
20:00							20:20 ハベシック 宗	20:20 ハベシック 遠藤	20:20 ハベシック 遠藤					20:20 ハベシック 徳原	20:20 ハベシック 遠藤
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
10:00			10:00 ハベシック 遠藤	10:00 ハベシック 徳原						10:00 ハベシック 野宮	10:00 ウーマンズライン 永井				
11:00			11:20 ハベシック 遠藤	11:20 ハベシック 徳原						11:20 ハベシック 野宮	11:20 ハベシック 宗				
12:00															
13:00													13:30 ハベシック 中尾		
14:00			14:00 ハベシック 徳原	14:00 ハベシック 五十畑						14:00 ハベシック 遠藤	14:00 ハベシック 遠藤				
15:00															
16:00															
17:00			17:00 ウーマンズライン 永井	17:00 ハベシック 五十畑						17:00 ウーマンズライン 永井	17:00 ハベシック 徳原				
18:00															
19:00	19:00 ハベシック 永井				19:30 ハベシック 五十畑	19:00 ハベシック 野宮	19:00 ハベシック 宗	19:00 ハベシック 遠藤				19:30 ハベシック 五十畑	19:00 ハベシック 五十畑	19:00 ハベシック 五十畑	19:00 ハベシック 野宮
20:00	20:20 ヒップ&レッグス 永井					20:20 ハベシック 野宮	20:20 ハベシック 宗	20:20 ハベシック 遠藤					20:20 ハベシック 五十畑	20:20 ハベシック 五十畑	20:20 ハベシック 野宮

- ハベシック
- ウーマンズライン
- ヒップ&レッグス

全身のシェイプアップを目的にしたレッスン！前後、左右、回旋の動作を中心に、身体を余すところなく使っていきます♪、
 女性らしい“S字ライン”を目指すレッスン！デコルテを開き、バックラインを引き締めていきます♪
 ダイエットのお悩みで多い下半身のシェイプアップに特化したレッスン！むくみを解消しながら、キレイなラインに引き締めていきます♪