

2016年7月 platinum body麻布十番 レッスンスケジュール

	1日 金	2日 土	3日 日	4日 月	5日 火	6日 水	7日 木	8日 金	9日 土	10日 日	11日 月	12日 火	13日 水	14日 木	15日 金	16日 土
10:00		10:00 ハーフ 遠藤	10:00 ハーフ 遠藤						10:00 ウーマズライン 永井	10:00 YogniWS 永井						10:00 ハーフ 遠藤
11:00		11:20 ハーフ 遠藤	11:20 ハーフ 遠藤						11:20 ハーフ 永井							11:20 ハーフ 遠藤
12:00																
13:00					13:30 ハーフ 中尾											
14:00		14:00 フラWS 野宮	14:00 ハーフ 野宮						14:00 フラWS 野宮	14:00 ヒップ&レッグス 永井						14:00 フラWS 野宮
15:00																
16:00																
17:00			17:00 ハーフ 徳原							17:00 ハーフ 徳原						
18:00																
19:00				19:30 ハーフ 徳原	19:00 ハーフ 野宮	19:00 ハーフ 遠藤	19:00 ハーフ 遠藤				19:30 ハーフ 遠藤	19:00 ハーフ 徳原	19:00 ハーフ 宗	19:00 ハーフ 徳原		
20:00					20:20 ハーフ 野宮	20:20 ハーフ 遠藤	20:20 ハーフ 遠藤					20:20 ハーフ 徳原	20:20 ハーフ 宗	20:20 ハーフ 徳原		
	17日 日	18日 月	19日 火	20日 水	21日 木	22日 金	23日 土	24日 日	25日 月	26日 火	27日 水	28日 木	29日 金	30日 土	31日 日	
10:00	10:00 YogniWS 永井	10:00 ハーフ 中尾					10:00 ハーフ 永井	10:00 YogniWS 永井							10:00 ハーフ 遠藤	10:00 YogniWS 永井
11:00		11:20 ハーフ 中尾					11:20 ヒップ&レッグス 永井								11:20 ウーマズライン 川口	
12:00																
13:00			13:30 ハーフ 中尾													
14:00	14:00 ハーフ 宗	14:00 ハーフ 徳原					14:00 フラWS 野宮	14:00 ハーフ 徳原				14:00 ヒップ&レッグス 遠藤		14:00 フラWS 野宮	14:00 ウーマズライン 川口	
15:00																
16:00																
17:00	17:00 ハーフ 遠藤	17:00 ウーマズライン 永井					17:00 ハーフ 遠藤	17:00 ヒップ&レッグス 永井						17:00 ハーフ 徳原	17:00 ハーフ 永井	
18:00																
19:00			19:00 ハーフ 徳原	19:00 ハーフ 遠藤	19:00 ハーフ 宗				19:30 ハーフ 徳原	19:00 ハーフ 徳原	19:00 ヒップ&レッグス 野宮	19:00 ハーフ 徳原				
20:00			20:20 ハーフ 徳原	20:20 ハーフ 遠藤	20:20 ハーフ 宗					20:20 ハーフ 徳原	20:20 ハーフ 野宮	20:20 ハーフ 徳原				

- ハーフ 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♪
- ウーマズライン 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♪
- ヒップ&レッグス 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♪