

# &style レッスンスケジュール

	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
10:00	はじめて リフォーマー		リフォーマー ウエストシェイプ	はじめて リフォーマー	リフォーマー 美尻	不定期 リフォーマー
11:00	(minika)		(MIKA)	(川野)	(minika)	ボディメイク (mariko・MIKA)
12:00		はじめて リフォーマー		リフォーマー 美姿勢		はじめて リフォーマー
13:00		(FUMIKO)		(川野)		(mariko・MIKA)
14:00	リフォーマー ボディメイク		リフォーマー 美姿勢		不定期 はじめて	
15:00	(aki)	リフォーマー 美尻	はじめて リフォーマー		リフォーマー (ayaka)	
16:00	リフォーマー ウエストシェイプ	(大山)	(FUMIKO)			
17:00	(大山)					
18:00					はじめて リフォーマー	
19:00					(川野)	
20:00	はじめて リフォーマー	リフォーマー 美姿勢	はじめて リフォーマー			内容変更
21:00	(大山)	(川野)	(ayaka)			追加

レッスン名	強度	内 容
はじめて リフォーマー	★	初めてリフォーマーを使用する方におススメのクラス 姿勢改善を目的とするクラスです
リフォーマー ウエストシェイプ	★	おなか周りを中心に下腹部やウエスト周りをきれいに 整えくびれのあるボディを作るクラスです
リフォーマー 美尻	★	下半身のトレーニングを中心に行い、お尻の筋肉を動かす ことで、女性らしいボディラインをつくるクラス
リフォーマー 美姿勢	★★★	背筋を整えてあげることでお腹など前側の筋肉を意識 しやすくなります。肩甲骨の動き・姿勢の改善クラス
リフォーマー ボディメイク	★★★★	美尻・美脚・ウエストシェイプ・美姿勢、それぞれのポイント を合わせたMIXクラス。