

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	【記入用】 ID : PASS : 321105
	13:00~13:50 TAISUKE ★バランスボール		13:00~13:50 TAISUKE KOBAS式体幹トレーニング			25分レッスン
19:00~19:25 ERINA 筋トレ★代謝アップ		18:30~19:20 TAISUKE ★GRID筋膜リリース	20:00~20:50 ERINA 思いやりヨガ	19:30~20:20 TAISUKE KOBAS式体幹トレーニング		50分レッスン
8 🐝 はり・きゅうの日	9 🐝 はり・きゅうの日	10	11	12	13	14
	13:00~13:50 TAISUKE ★GRID体幹トレーニング	10:30~10:55 TAISUKE 目指せ！6PACK！	13:00~13:50 TAISUKE 伸び～るストレッチ		12:00~12:50 ERINA 目指せ！Y字バランス！	
	20:30~21:20 ERINA 肩こり腰痛ストレッチ	18:30~19:20 ERINA ウエストシェイプヨガ		20:30~20:50 ERINA ★FFTリングヨガ		
15	16	17	18 🐝 はり・きゅうの日	19 🐝 はり・きゅうの日	20	21
	10:30~10:55 ERINA 筋トレ★代謝アップ		10:30~11:20 ERINA 胸を開こうヨガ	10:30~11:20 TAISUKE 伸び～るストレッチ		
19:00~19:50 TAISUKE 伸び～るストレッチ	20:00~20:25 ERINA スッキリ！二の腕！	18:30~19:20 TAISUKE ★GRID体幹トレーニング		21:00~21:50 ERINA ぐっすり眠ろうヨガ		
22	23	24	25	26	27	28
11:00~11:50 ERINA (ス)健康体操	13:00~13:50 TAISUKE KOBAS式体幹トレーニング	10:30~11:20 ERINA 股関節を緩めるヨガ	13:00~13:50 TAISUKE ★バランスボール	10:30~10:55 TAISUKE 目指せ！プリケツ！	8:30~9:20 ERINA 朝のリフレッシュYoga	
20:00~20:50 ERINA ブリッジマスター！	18:30~18:55 TAISUKE 目指せ！背中美人！			20:00~20:25 TAISUKE ★チューブトレーニング		18:30~19:20 ERINA 満月 月礼拝ヨガ
29 🐝 はり・きゅうの日	30	31	 Online Lesson Schedule			【オンライン1か月受け放題】 ・ご購入頂いた方にZoomのIDとパスワードをお伝えします。 ・メンバー ¥3,000/メンバー外 ¥4000 (一回1000円) ・★マークのGRID、バランスボール、ストレッチボール、FFTリングタイプ、チューブをお持ちの方は参加OKです。 ・開始10分前～10分後まで入室OK (許可までお待ちください)
	10:30~11:20 ERINA 肩こり腰痛ストレッチ					
20:00~20:25 TAISUKE 目指せ！プリケツ！	20:00~20:50 ERINA 胸を開こうヨガ	19:00~19:25 TAISUKE PUSH UPマスター！				

持ち物：運動できる服装・タオル・水分・上履き(ヨガは裸足) リップル 〒392-0022 諏訪市高島2-1252-4 ☎ 0266-78-1270

はり・きゅうの日：治療60分メニュー、美容鍼施術 500円OFF