

2025 January

いちがつ
睦月

1

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1 休み	2 休み	3 休み	4 休み	5 休み
6 休み	7 筋膜マッサージ & ストレッチ 休み	8 美尻 基礎	9 基礎 ダスブレッド 呼吸	10 背中 スッキリ 中級	11 ダスブレッド 呼吸 筋膜マッサージ & ストレッチ	12 休み
13 休み	14 ダスブレッド 呼吸 背中 スッキリ	15 筋膜マッサージ & ストレッチ ダスブレッド 呼吸	16 ダスブレッド 呼吸 筋膜マッサージ & ストレッチ	17 基礎 中級	18 筋膜マッサージ & ストレッチ ダスブレッド 呼吸	19 休み
20 休み	21 背中 スッキリ 基礎	22 基礎 筋膜マッサージ & ストレッチ	23 美尻 背中 スッキリ	24 筋膜マッサージ & ストレッチ 中級	25 背中 スッキリ 基礎	26 休み
27 休み	28 基礎 筋膜マッサージ & ストレッチ	29 背中 スッキリ ダスブレッド 呼吸	30 筋膜マッサージ & ストレッチ 基礎	31 ダスブレッド 呼吸 中級		

MEMO

平日（火曜～金曜）は10:00~11:00/19:00~20:00
土曜・祝日は10:00~11:00/16:00~17:00

【クラスのレベル】

レベル1...「基礎」「筋膜マッサージ & ストレッチ」
レベル2...「ダスブレッド(呼吸)」「背中スッキリ」「美尻」
レベル3...「中級」

2025 February

にがつ
如月

2

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1 美尻 背中 スッキリ	2 休み
3 休み	4 筋膜マッサージ & ストレッチ 休み	5 背中 スッキリ 基礎	6 基礎 ダスブレッド 呼吸	7 美尻 中級	8 ダスブレッド 呼吸 筋膜マッサージ & ストレッチ	9 休み
10 休み	11 美尻 16:00 背中 スッキリ	12 筋膜マッサージ & ストレッチ ダスブレッド 呼吸	13 背中 スッキリ 筋膜マッサージ & ストレッチ	14 基礎 中級	15 筋膜マッサージ & ストレッチ ダスブレッド 呼吸	16 休み
17 休み	18 ダスブレッド 呼吸 休み	19 基礎 筋膜マッサージ & ストレッチ	20 美尻 背中 スッキリ	21 筋膜マッサージ & ストレッチ 中級	22 背中 スッキリ 基礎	23 休み
24 休み	25 基礎 美尻	26 背中 スッキリ ダスブレッド 呼吸	27 筋膜マッサージ & ストレッチ 基礎	28 ダスブレッド 呼吸 中級		

MEMO

平日（火曜～金曜）は10:00～11:00/19:00～20:00
土曜・祝日は10:00～11:00/16:00～17:00

【クラスのレベル】

レベル1... 「基礎」「筋膜マッサージ & ストレッチ」
レベル2... 「ダスブレッド(呼吸)」「背中スッキリ」「美尻」
レベル3... 「中級」

2025 March

さんがつ
弥生

3

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1 休み	2 休み
3 休み	4 初級 FLOW 休み	5 背中 スツキリ 基礎	6 基礎 ダスブレッド 呼吸	7 美尻 中級	8 初級 FLOW 筋膜マッサージ & ストレッチ	9 休み
10 休み	11 美尻 休み	12 筋膜マッサージ & ストレッチ 初級 FLOW	13 初級 FLOW 筋膜マッサージ & ストレッチ	14 基礎 中級	15 背中 スツキリ ダスブレッド 呼吸	16 休み
17 休み	18 ダスブレッド 呼吸 背中 スツキリ	19 基礎 筋膜マッサージ & ストレッチ	20 美尻 16:00 背中 スツキリ	21 背中 スツキリ 中級	22 初級 FLOW 基礎	23 休み
24 休み	25 基礎 美尻	26 初級 FLOW ダスブレッド 呼吸	27 筋膜マッサージ & ストレッチ 基礎	28 ダスブレッド 呼吸 中級	29 基礎 背中 スツキリ	30 休み
31 休み						

MEMO

平日（火曜～金曜）は10:00～11:00/19:00～20:00

土曜・祝日は10:00～11:00/16:00～17:00

【クラスのレベル】

レベル1...「基礎」「筋膜マッサージ & ストレッチ」

レベル2...「ダスブレッド(呼吸)」「背中スツキリ」「美尻」「初級FLOW」

レベル3...「中級」

2025

April

しがつ
卯月

4

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1 初級 FLOW 筋膜マッサージ & ストレッチ	2 背中 スッキリ 美尻	3 筋膜マッサージ & ストレッチ 基礎	4 ダスブレッド 呼吸 中級	5 基礎 背中 スッキリ	6 休み
7 休み	8 初級 FLOW 休み	9 背中 スッキリ 基礎	10 基礎 ダスブレッド 呼吸	11 美尻 中級	12 初級 FLOW 筋膜マッサージ & ストレッチ	13 休み
14 休み	15 美尻 休み	16 筋膜マッサージ & ストレッチ 初級 FLOW	17 初級 FLOW 筋膜マッサージ & ストレッチ	18 基礎 中級	19 背中 スッキリ ダスブレッド 呼吸	20 休み
21 休み	22 ダスブレッド 呼吸 背中 スッキリ	23 基礎 筋膜マッサージ & ストレッチ	24 美尻 背中 スッキリ	25 背中 スッキリ 中級	26 初級 FLOW 基礎	27 休み
28 休み	29 基礎 16:00 美尻	30 初級 FLOW ダスブレッド 呼吸				

MEMO

平日（火曜～金曜）は10:00～11:00/19:00～20:00

土曜・祝日は10:00～11:00/16:00～17:00

【クラスのレベル】

レベル1...「基礎」「筋膜マッサージ & ストレッチ」

レベル2...「ダスブレッド(呼吸)」「背中スッキリ」「美尻」「初級FLOW」

レベル3...「中級」