

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 スッカリ	2 休み
3 休み	4 筋膜マッサージ & ストレッチ 休み	5 背 中 スッカリ 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 スッカリ	12 筋膜マッサージ & ストレッチ ダスブレッド 呼吸	13 背 中 スッカリ 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 スッカリ	21 筋膜マッサージ & ストレッチ 中級	22 背 中 スッカリ 基礎	23 休み
24 休み	25 基礎 美尻	26 背 中 スッカリ 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 中スッカリ」「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 スッキリ 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 スッキリ 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 スッキリ	19 基礎 筋膜マッサージ & ストレッチ	20 美尻 16:00 背中 スッキリ	21 背中 スッキリ 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 スッキリ	30
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）」「背中スッキリ」「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 休み	2 背中 スッキリ 美尻 基礎	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 初級 FLOW	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 筋膜マッサージ & ストレッチ	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 初級 FLOW	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・木曜）は10:00~11:00/19:00~20:00
平日（水曜・金曜）は11:30~12:30/18:45~19:45
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」

2025

May

こがつ
皐月

5

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1 筋膜マッサージ & ストレッチ 基礎	2 NEW 自律神経 疲労回復 中級	3 基礎 NEW 自律神経 疲労回復	4 休み
5 休み	6 初級 FLOW 16:00 筋膜マッサージ & ストレッチ	7 背中 スッキリ 基礎	8 基礎 NEW 自律神経 疲労回復	9 美尻 初級 FLOW	10 初級 FLOW 筋膜マッサージ & ストレッチ	11 休み
12 休み	13 美尻 休み	14 NEW 自律神経 疲労回復 初級 FLOW	15 初級 FLOW 筋膜マッサージ & ストレッチ	16 基礎 中級	17 背中 スッキリ 基礎	18 休み
19 休み	20 NEW 自律神経 疲労回復 休み	21 基礎 筋膜マッサージ & ストレッチ	22 美尻 背中 スッキリ	23 背中 スッキリ 初級 FLOW	24 初級 FLOW 背中 スッキリ	25 休み
26 休み	27 基礎 美尻	28 初級 FLOW NEW 自律神経 疲労回復	29 背中 スッキリ 初級 FLOW	30 筋膜マッサージ & ストレッチ 休み	31 休み	

MEMO

平日（火曜・木曜）は10:00~11:00/19:00~20:00
平日（水曜・金曜）は11:30~12:30/18:45~19:45
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」「自律神経疲労回復」
レベル2... 「背中スッキリ」「美尻」「初級FLOW」
レベル3... 「中級」

2025
June

ろくがつ
水無月

6

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1 休み
2 休み	3 初級 FLOW new 姿勢 リセット	4 new 姿勢 リセット 基礎	5 基礎 new 梅雨に負けない 巡りアップ	6 new 夏に向けて ボディメイク 中級	7 基礎 new 梅雨に負けない 巡りアップ	8 休み
9 休み	10 new 夏に向けて ボディメイク 基礎	11 new 梅雨に負けない 巡りアップ 初級 FLOW	12 初級 FLOW new 初夏の リフレッシュ	13 基礎 初級 FLOW	14 初級 FLOW new 初夏の リフレッシュ	15 休み
16 休み	17 new 梅雨に負けない 巡りアップ 休み	18 基礎 new 初夏の リフレッシュ	19 new 夏に向けて ボディメイク new 姿勢 リセット	20 new 姿勢 リセット 中級	21 new 姿勢 リセット 基礎	22 休み
23 休み 30 休み	24 基礎 休み	25 初級 FLOW new 梅雨に負けない 巡りアップ	26 new 姿勢 リセット 初級 FLOW	27 休み	28 初級 FLOW new 姿勢 リセット	29 休み

MEMO

平日（火曜・木曜）は10:00~11:00/19:00~20:00
平日（水曜・金曜）は11:30~12:30/18:45~19:45
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」「初夏のリフレッシュ」「梅雨に負けない巡りアップ」
レベル2...「姿勢リセット」「夏に向けてボディメイク」「初級FLOW」
レベル3...「中級」

2025

July

しちがつ
文月

7

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1 初級 FLOW 姿勢 リセット	2 姿勢 リセット 休み	3 基礎 NEW 夏バテ予防 リフレッシュ	4 夏に向けて ボディメイク 中級	5 基礎 NEW 夏バテ予防 リフレッシュ	6 休み
7 休み	8 夏に向けて ボディメイク 休み	9 NEW 夏バテ予防 リフレッシュ 初級 FLOW	10 初級 FLOW new 夏の身体を整える フォームローラー	11 基礎 休み	12 初級 FLOW new 夏の身体を整える フォームローラー	13 休み
14 休み	15 new 夏の身体を整える フォームローラー 基礎	16 基礎 new 夏の身体を整える フォームローラー	17 夏に向けて ボディメイク 姿勢 リセット	18 姿勢 リセット 中級	19 NEW 夏バテ予防 リフレッシュ 基礎	20 休み
21 休み	22 基礎 休み	23 初級 FLOW NEW 夏バテ予防 リフレッシュ	24 姿勢 リセット new 夏の身体を整える フォームローラー	25 夏に向けて ボディメイク 初級 FLOW	26 new 夏の身体を整える フォームローラー 姿勢 リセット	27 休み
28 休み	29 姿勢 リセット new 夏の身体を整える フォームローラー	30 夏に向けて ボディメイク 姿勢 リセット	31 new 夏の身体を整える フォームローラー 基礎			

MEMO

平日（火曜・木曜）は10:00~11:00/19:00~20:00

平日（水曜・金曜）は11:30~12:30/18:45~19:45

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」「夏の身体を整えるフォームローラー」「夏バテ予防リフレッシュ」

レベル2...「姿勢リセット」「夏に向けてボディメイク」「初級FLOW」

レベル3...「中級」