

	火	水	木	金	土	
10:30	足浴タイム(自由)10:30～	足浴タイム(自由)10:30～	足浴タイム(自由)10:30～	足浴タイム(自由)10:30～	足浴タイム(自由)10:15～	10:30
	体力改善 (スタイルアップ) 10:45～11:45	代謝改善 (エアロフットセラピー) 10:45～11:45	姿勢改善 (リセットコア) 10:45～11:45	代謝改善 (リンパ) 10:45～11:45	体力改善 (スタイルアップ) 10:30～11:45	
14:00					足浴タイム(自由)12:15～	12:30
					代謝改善 (リンパ) 12:30～13:30	14:00
	足浴タイム(自由)14:00～	足浴タイム(自由)14:00～	足浴タイム(自由)14:00～	足浴タイム(自由)14:00～	足浴タイム(自由)13:45～	
	姿勢改善 (リセットコア) 14:15～15:15	体力改善 (スタイルアップ) 14:15～15:15	代謝改善 (リンパ) 14:15～15:15	姿勢改善 (リセットコア) 14:15～15:15	姿勢改善 (リセットコア) 14:00～15:00	
19:00					足浴タイム(自由)15:15～	15:30
					コンディショニング スタート 15:30～16:30	19:00
	足浴タイム(自由)19:00～	足浴タイム(自由)19:00～	足浴タイム(自由)19:00～	足浴タイム(自由)19:00～		
20:00	代謝改善 (リンパ) 19:15～20:15	姿勢改善 (リセットコア) 19:15～20:15	体力改善 (スタイルアップ) 19:15～20:15	姿勢改善 (リセットコア) 19:15～20:15		20:00
	足浴タイム(自由)20:00～	足浴タイム(自由)20:00～	足浴タイム(自由)20:00～	足浴タイム(自由)20:00～		
	体力改善 (スタイルアップ) 20:15～21:15	代謝改善 (リンパ) 20:15～21:15	姿勢改善 (リセットコア) 20:15～21:15	体力改善 (スタイルアップ) 20:15～21:15		

☆ソーシャルディスタンスを守るため、1クラス7名でご案内させていただきます。

☆90分クラスは、足湯を除いて60分に変更させていただきます。プログラムの種目は変わりません。

☆代謝改善「エアロフットセラピー」は水曜日の朝になります。