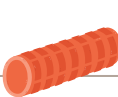
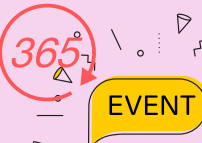
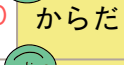
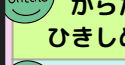


# BodyLux スタジオスケジュール WEEKLY LESSON 2025.7月～

|             | 月曜日                                                                                                              | 火曜日                                                                                                         | 水曜日   | 木曜日   | 金曜日                                                                                                                                                                                                    | 土曜日                                                                                           | 日曜日                                                                                           |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8:30~9:00   |                                                                                                                  |                                                                                                             |       |       |  365 online からだとのえる                                                                                                 |                                                                                               |                                                                                               |
| 9:00~9:30   |                                                                                                                  |                                                                                                             |       |       |  365 online からだとのえる                                                                                                 |                                                                                               |                                                                                               |
| 10:00       | パーソナル                                                                                                            | パーソナル                                                                                                       | パーソナル | パーソナル |  365 対面 有酸素運動<br> 365 対面 からだとのえる | 9:00~10:00<br>美活ウォーキング<br>無料公開レッスン                                                            |                                                                                               |
| 11:00       |                                                                                                                  |                                                                                                             |       |       |  365 対面 ウォーキング<br>グループ                                                                                              |                                                                                               |                                                                                               |
| 12:00       |                                                                                                                  |                                                                                                             |       |       |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                               |                                                                                               |
| 13:00       |                                                                                                                  |                                                                                                             |       |       | パーソナル                                                                                                                                                                                                  |  365 EVENT |  365 EVENT |
| 14:00       |                                                                                                                  |                                                                                                             |       |       |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                               |                                                                                               |
| 15:00       |                                                                                                                  | パーソナル                                                                                                       |       | パーソナル |                                                                                                                                                                                                        | パーソナル<br>または<br>イベント<br>オンラインセミナー                                                             | パーソナル<br>または<br>イベント<br>オンラインセミナー                                                             |
| 16:00~18:00 |                                                                                                                  |                                                                                                             |       |       |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                               |                                                                                               |
| 18:30~19:00 |  365 online からだとのえる           |  365 online からだとのえる      |       |       |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                               |                                                                                               |
| 19:00~19:30 |  365 online からだとのえる           |  365 online からだとのえる      |       |       |  365 online からだとのえる<br>ひきしめる（下半身）                                                                                 |                                                                                               |                                                                                               |
| 20:00~20:30 |  365 online からだとのえる           |  365 対面 有酸素運動            |       |       |  365 online からだとのえる<br>ひきしめる（上半身）                                                                                 |                                                                                               |                                                                                               |
| 20:30~21:00 |  365 online からだとのえる           |  365 対面 からだとのえる<br>ストレッチ |       |       |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                               |                                                                                               |
| 21:00~21:30 |  365 online ナイトルーティン<br>ストレッチ |                                                                                                             |       |       |  365 online からだとのえる                                                                                               |                                                                                               |                                                                                               |
| 21:30~22:00 |                                                                                                                  |                                                                                                             |       |       |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                               |                                                                                               |

- NEW**
- 1.3.5回目  
ボクササイズ
  - 2回目  
エアロサーキット
  - 4回目  
ステップ