



フィットネスアクティビティスケジュール Fitness Activity Schedule

月曜日/Monday

- 9:00 筋膜リセット/Myofascial Reset
16:30 ボディウエイトトレーニング/Body Weight Training

火曜日/Tuesday

- 9:00 モーニングヨガストレッチ/Morning Yoga Stretch
19:30 ナイトヨガストレッチ/Night Yoga Stretch

水曜日/Wednesday

- 9:00 ピラティス/Pilates
16:30 ヨガストレッチ/Yoga Stretch

木曜日/Thursday

- 9:00 ボディウエイトトレーニング/Body Weight Training
16:30 筋膜リセット/Myofascial Reset

金曜日/Friday

- 9:00 モーニングヨガストレッチ/Morning Yoga Stretch
16:30 アシュタンガーヨガ/Ashtanga Yoga

土曜日/Saturday

- 9:00 美ユーターボディウエーブ/Beauty Body Wave
19:30 筋膜リセット/Myofascial Reset

日曜日/Sunday

- 9:00 モーニングヨガストレッチ/Morning Yoga Stretch
16:30 エクササイズウォーキング/ Exercise Walking