

## 📌 料金について

コース	料金	ジム& セルフエステ 込みの金額
月4回コース	9,800円 (税込 10,780円)	
月8回コース	16,000円 (税込 17,600円)	

## 📌 プログラム一覧

※初心者の方は📌マークのあるレッスンを10回以上受講することを推奨します。

	プログラム名	レベル	初心者
基礎	整える上半身	🔥 2.5	📌
	整える下半身	🔥 2.5	📌
	整える全身	🔥 2.5	📌
初級	代謝UPストレッチ	🔥 2.5	
	しなやかボディメイク	🔥 3	
	ボディコントロール	🔥 3	
	体幹強化	🔥 3.5	
中級	引き締め美尻&美脚	🔥 3	
	引き締め二の腕&背中	🔥 3	
	脂肪燃焼	🔥 4	

## 📌 レッスンスケジュール

※1回のレッスンは45分間です。

📌 初心者 🔥 レベル(強度)

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10時	📌/🔥2.5 整える 上半身	📌/🔥2.5 整える 下半身		📌/🔥2.5 整える 全身	🔥4 脂肪燃焼	📌/🔥2.5 整える 全身	📌/🔥2.5 整える 上半身
11時	📌/🔥2.5 整える 下半身	📌/🔥2.5 整える 全身			📌/🔥2.5 整える 上半身	🔥3 しなやか ボディメイク	🔥2.5 代謝UP ストレッチ
12時							
13時	🔥3 しなやか ボディメイク	🔥3 ボディ コントロール		📌/🔥2.5 整える 上半身	🔥2.5 代謝UP ストレッチ	📌/🔥2.5 整える 下半身	📌/🔥2.5 整える 全身
14時							🔥4 脂肪燃焼
15時							
16時							
17時						📌/🔥2.5 整える 全身	🔥3 しなやか ボディメイク
18時	🔥2.5 代謝UP ストレッチ	📌/🔥2.5 整える 下半身		📌/🔥2.5 整える 上半身	📌/🔥2.5 整える 全身	📌/🔥2.5 整える 上半身	📌/🔥2.5 整える 下半身
19時	📌/🔥2.5 整える 全身	🔥2.5 代謝UP ストレッチ		🔥3 しなやか ボディメイク	📌/🔥2.5 整える 下半身	🔥3 ボディ コントロール	
20時	🔥3 ボディ コントロール	📌/🔥2.5 整える 上半身		📌/🔥2.5 整える 全身	🔥4 脂肪燃焼		