

# 5月度 BFS DIET SCHOOL SCHEDULE

5月18日(月)スタート

月	火	水	木	金	土	日
10:00~10:40	10:00~10:40	10:00~10:40	10:00~10:40	10:00~10:40	10:00~10:40	CLOSED
YOGA	ピラティス	SHAPE 40	骨盤ストレッチ	ストレッチ	YOGA	
11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30	
ストレッチ 30	ボールリリース <small>※テニスボール使用</small>	ストレッチ 30	ボールリリース <small>※テニスボール使用</small>	SHAPE 30	ボールリリース <small>※テニスボール使用</small>	
祝日はライブ配信お休みです					5月限定 13:00~13:40 バレトン	
19:00~19:40		19:00~19:40	19:00~19:40	19:00~19:40	14:00~14:40	
骨盤ストレッチ		SHAPE 40	YOGA	SHAPE 40	SHAPE 40	
	5月限定 20:30~21:00 SHAPE 30			バレトン <small>トレーニング、バレエ、ヨガを 組み合わせたニューヨーク初のプログラム。 ニューヨーカー 40万人が痩せた話題のエクササイズ!</small>		

ボディメイク & 発汗	SHAPE 40 SHAPE 30	美脚、美尻、ウエストなどを引き締めるボディメイクレッスン。しっかり汗をかくことができます。
体幹強化 & 美姿勢	YOGA ピラティス バレトン	体幹を鍛える効果抜群！インナーマッスルを引き締めること姿勢が美しくなります。
セルフ整体 & リンパケア	ストレッチ ストレッチ 30 骨盤ストレッチ	体の歪みを自分自身の力で整えるセルフ整体ストレッチ。リンパや血液の流れも良くなります。
ほぐし & 凝り改善	ボールリリース	テニスボールを使って、凝り固まった筋肉をほぐし、緩めていきます。1回で体楽になります。

6月からのスケジュールは、5/25(月)に発表します！

※月間約70本をキープしながらも一部スケジュール変更させていただく場合がございます