トレーニング室 スタジオプログラム　≪12月≫

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	13 日	14 月	15 火
	9:30～10:00														
午前	楽やせ！ ひきしめ シェイプ 9:30～10:00 さとう　はるか		かんたん ホーム ストレッチ 9:30～10:00 さとう　はるか				エアロ シェイプ 9:30～10:00 さとう　はるか	骨格矯正 エクササイズ 9:30～10:00 さとう　はるか	キネシス 9:30～10:00 さとう　ふじこ	楽やせ！ ひきしめ シェイプ 9:30～10:00 さとう　はるか	ステップ 9:30～10:00 さとう　はるか	キネシス 9:30～10:00 はんざわ	脂肪燃焼 エクササイズ 9：30～10:00 はんざわ	お腹スリム コア トレーニング 9:30～10:00 はんざわ	姿勢改善 バランスボール 9:30～10:00 さとう　はるか
	15：00～15：30														
午後	Let's Dance 15:00～15:30 さとう　ふじこ	Let's Workout!! 15:00～15:30 さとう　ふじこ	脂肪燃焼 エクササイズ 15:00～15:30 はんざわ			キネシス 15:00～15:30 さとう　はるか	お腹スリム コア トレーニング 15:00～15:30 はんざわ	かんたん ホーム ストレッチ 15:00～15:30 さとう　はるか	脂肪燃焼 エクササイズ 15:00～15:30 はんざわ	Let's Dance 15:00～15:30 さとう　ふじこ	Let's Workout!! 15:00～15:30 さとう　ふじこ			hit燃焼 エクササイズ 15:00～15:30 はんざわ	ステップ 15:00～15:30 さとう　はるか
	19：30～20：00														
夜	Let's Workout!! 19:30～20：00 さとう　ふじこ			キネシス 19:30～20:00 はんざわ			脂肪燃焼 エクササイズ 19:30～20:00 はんざわ			Let's Dance 19:30～20：00 さとう　ふじこ		骨格矯正 エクササイズ 19:30～20：00 さとう　はるか	Let's Workout!! 19:30～20：00 さとう　ふじこ		Let's Dance 19:30～20：00 さとう　ふじこ

	16 水	17 木	18 金	19 土	20 日	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	27 日	28 月	29 火	30 水	31 木
	9:30～10:00															
午前	キネシス 9:30～10:00 さとう　はるか	美脚 エクササイズ 9:30～10:00 さとう　はるか	Let's Workout!! 9:30～10:00 さとう　ふじこ			かんたん ホーム ストレッチ 9:30～10:00 さとう　はるか	ステップ 9:30～10:00 さとう　はるか	キネシス 9:00～9:30 9:30～10:00 はんざわ	エアロ シェイプ 9:30～10:00 さとう　はるか	美脚 エクササイズ 9:30～10:00 さとう　はるか			スタジオ 予約日 （1月分）	hit燃焼 エクササイズ 9：30～10:00 はんざわ		
	15：00～15：30															
午後	エアロ シェイプ 15:00～15:30 さとう　はるか	Let's Dance 15:00～15:30 さとう　ふじこ	お腹スリム コア トレーニング 15:00～15:30 はんざわ		キネシス 15:00～15:30 はんざわ	姿勢改善 バランスボール 15:00～15:30 さとう　はるか	Let's Workout!! 15:00～15:30 さとう　ふじこ	お腹スリム コア トレーニング 15:00～15:30 はんざわ	血流改善 ボディメンテ 15:00～15:30 さとう　ふじこ	脂肪燃焼 エクササイズ 15:00～15:30 はんざわ	キネシス 15:00～15:30 さとう　はるか	Let's Dance 15:00～15:30 さとう　ふじこ	血流改善 ボディメンテ 15:00～15:30 さとう　ふじこ	キネシス 15:00～15:30 はんざわ		
	19：30～20：00															
夜			キネシス 19:30～20:00 はんざわ			Let's Dance 19:30～20：00 さとう　ふじこ		Let's Workout!! 19:30～20：00 さとう　ふじこ					お腹スリム コア トレーニング 19:30～20:00 はんざわ			

プログラムによって、トレーニング室以外で行うものもあります。
ご予約の際に、ご確認をお願いします。

初めての方も
ぜひご参加
ください！

