

トレーニング室 スタジオプログラム 《4月》

	1 木	2 金	3 土	4 日	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	11 日	12 月	13 火	14 水	15 木
9:30~10:00															
午前		エアロ シェイプ 9:30~10:00 はっとり				ボール エクササイズ 9:30~10:00 はっとり	美脚 エクササイズ 9:30~10:00 はっとり		パラエティ ー トレーニング 9:30~10:00 しかと		美脚 エクササイズ 9:30~10:00 はっとり	フィットネス ボクシング1 9:30~10:00 しかと	コア トレーニング 9:30~10:00 しかと		キネシス 9:30~10:00 はっとり
15:00~15:30															
午後	フィットネス ボクシング1 15:00~15:30 しかと		キネシス 15:00~15:30 しかと		美脚 エクササイズ 15:00~15:30 はっとり		パラエティ ー トレーニング 15:00~15:30 しかと	フィットネス ボクシング2 15:00~15:30 しかと	エアロ シェイプ 15:00~15:30 はっとり		キネシス 15:00~15:30 しかと	フィットネス ボクシング2 15:00~15:30 しかと	キネシス 15:00~15:30 しかと	ボール エクササイズ 15:00~15:30 はっとり	骨格矯正 エクササイズ 15:00~15:30 はっとり
19:30~20:00															
夜	キネシス 19:30~20:00 はっとり		フィットネス ボクシング2 19:30~20:00 しかと	フィットネス ボクシング2 19:30~20:00 しかと	キネシス 19:30~20:00 はっとり		キネシス 19:30~20:00 しかと		かんたん ストレッチ 19:30~20:00 はっとり		フィットネス ボクシング2 19:30~20:00 しかと			美脚 エクササイズ 19:30~20:00 はっとり	フィットネス ボクシング2 19:30~20:00 しかと

	16 金	17 土	18 日	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金
9:30~10:00															
午前	フィットネス ボクシング2 9:30~10:00 しかと		エアロ シェイプ 9:30~10:00 はっとり	骨格矯正 エクササイズ 9:30~10:00 はっとり	フィットネス ボクシング1 9:30~10:00 しかと		キネシス 9:30~10:00 はっとり	パラエティ ー トレーニング 9:30~10:00 しかと	エアロ シェイプ 9:30~10:00 はっとり			フィットネス ボクシング1 9:30~10:00 しかと		ボール エクササイズ 9:30~10:00 はっとり	フィットネス ボクシング2 9:30~10:00 しかと
15:00~15:30															
午後	コア トレーニング 15:00~15:30 しかと			パラエティ ー トレーニング 15:00~15:30 しかと		美脚 エクササイズ 15:00~15:30 はっとり		フィットネス ボクシング2 15:00~15:30 しかと		コア トレーニング 15:00~15:30 しかと	パラエティ ー トレーニング 15:00~15:30 しかと	かんたん ストレッチ 15:00~15:30 はっとり		フィットネス ボクシング2 15:00~15:30 しかと	
19:30~20:00															
夜				フィットネス ボクシング2 19:30~20:00 しかと		ボール エクササイズ 19:30~20:00 はっとり	キネシス 19:30~20:00 しかと				キネシス 19:30~20:00 しかと	エアロ シェイプ 19:30~20:00 はっとり	キネシス 19:30~20:00 はっとり	フィットネス ボクシング2 19:30~20:00 しかと	

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！

