

## トレーニング室 スタジオプログラム <<5月>>

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

	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
午前	9:30~10:00															
	キネシス 9:30~10:00 さとう	美脚 エクササイズ 9:30~10:00 せきね			楽やせ! ひきしめ シェイプ 9:30~10:00 さとう	エアロ シェイプ 9:30~10:00 さとう	hit燃焼 エクササイズ 9:30~10:00 やない	ステップ 9:30~10:00 さとう	お腹スリム コア トレーニング 9:30~10:00 さとう	脂肪燃焼 エクササイズ 15:00~15:30 やない		かんたん ホーム ストレッチ 9:30~10:00 さとう	スタジオ 6月分 予約日	キネシス 9:30~10:00 さとう	姿勢改善 バランスボール 9:30~10:00 さとう	骨格矯正 エクササイズ 9:30~10:00 せきね
午後	15:00~15:30															
	お腹スリム コア トレーニング 15:00~15:30 やない				ステップ 15:00~15:30 さとう	脂肪燃焼 エクササイズ 15:00~15:30 やない	キネシス 15:00~15:30 やない	美脚 エクササイズ 15:00~15:30 せきね	かんたん ホーム ストレッチ 15:00~15:30 さとう		キネシス 15:00~15:30 せきね	骨格矯正 エクササイズ 15:00~15:30 せきね	お腹スリム コア トレーニング 15:00~15:30 やない	楽やせ! ひきしめ シェイプ 15:00~15:30 やない	エアロ シェイプ 15:00~15:30 せきね	キネシス 15:00~15:30 やない
夜	19:30~20:00															
	楽やせ! ひきしめ シェイプ 19:30~20:00 やない				キネシス 19:30~20:00 せきね	お腹スリム コア トレーニング 19:30~20:00 やない	エアロ シェイプ 19:30~20:00 せきね		キネシス 19:30~20:00 やない	姿勢改善 バランスボール 19:30~20:00 さとう		キネシス 19:30~20:00 せきね	hit燃焼 エクササイズ 19:30~20:00 やない		かんたん ホーム ストレッチ 19:30~20:00 せきね	

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！

