

トレーニング室 スタジオプログラム 《4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	姿勢改善 バランスボール 9:30~10:00 さとう はるか			営業時間 9:00~ 12:00	終日休室		ステップ 9:30~10:00 さとう はるか	楽やせ! ひきしめ シェイプ 9:30~10:00 さとう はるか	キネシス 9:30~10:00 さとう はるか	脂肪燃焼 エクササイズ 9:30~10:00 はんざわ	血流改善 ボディメンテ 9:30~10:00 さとう ふじこ		お腹スリム コア トレーニング 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	エアロ シェイプ 9:30~10:00 さとう はるか		
	15:00~15:30																
午後	脂肪燃焼 エクササイズ 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						かんたん ホーム ストレッチ 15:00~15:30 さとう はるか	血流改善 ボディメンテ 15:00~15:30 さとう ふじこ	姿勢改善 バランスボール 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			血流改善 ボディメンテ 15:00~15:30 さとう ふじこ	
	19:30~20:00																
夜	血流改善 ボディメンテ 19:30~20:00 さとう ふじこ		キネシス 19:30~20:00 はんざわ						キネシス 19:30~20:00 はんざわ		キネシス 19:30~20:00 はんざわ	姿勢改善 バランスボール 19:30~20:00 さとう はるか		キネシス 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
	9:30~10:00														
午前	キネシス 9:30~10:00 さとう はるか		キネシス 9:30~10:00 はんざわ	キネシス 9:30~10:00 さとう ふじこ		血流改善 ボディメンテ 9:30~10:00 さとう ふじこ	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 はるか		キネシス 9:30~10:00 はんざわ		スタジオ 予約日 (5月分)		美脚 エクササイズ 9:30~10:00 さとう はるか
	15:00~15:30														
午後	キネシス 15:00~15:30 さとう ふじこ	キネシス 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	ステップ 15:00~15:30 さとう はるか	キネシス 15:00~15:30 はんざわ				キネシス 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		血流改善 ボディメンテ 15:00~15:30 さとう ふじこ
	19:30~20:00														
夜			キネシス 19:30~20:00 さとう ふじこ			キネシス 19:30~20:00 はんざわ	お腹スリム コア トレーニング 19:30~20:00 はんざわ		キネシス 19:30~20:00 さとう ふじこ				キネシス 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。
また、トレーニング室で行うものは**定員6名**とさせていただきます。

初めての方も
ぜひご参加
ください！

