

トレーニング室 スタジオプログラム 《5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	血流改善 ボディメンテ 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						楽やせ！ ひきしめ シェイプ 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	キネシス 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	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	
	15:00～15:30														
午後		脂肪燃焼 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	血流改善 ボディメンテ 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			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	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						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			キネシス 19:30～20:00 はんざわ

	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	31 土
	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		キネシス 9:30～10:00 さとう ふじこ	エアロ 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 さとう はるか	スタジオ 予約日 (6月分)	かんたん ホーム ストレッチ 9:30～10:00 さとう はるか		キネシス 9:30～10:00 さとう ふじこ
	15:00～15:30															
午後				かんたん ホーム ストレッチ 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	脂肪燃焼 エクササイズ 15:00～15:30 はんざわ	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 さとう ふじこ	キネシス 15:00～15:30 はんざわ	楽やせ！ ひきしめ シェイプ 15:00～15:30 さとう はるか	姿勢改善 バランスボール 15:00～15:30 さとう はるか		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 さとう ふじこ		脂肪燃焼 エクササイズ 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		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！

