

トレーニング室 スタジオプログラム 《6月》

	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日
	9:30～10:00														
午前	キネシス 9:30～10:00 はんざわ	かんたん ホーム ストレッチ 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 はんざわ		ステップ 9:30～10:00 さとう はるか		キネシス 9:30～10:00 さとう ふじこ	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	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	
	15:00～15:30														
午後	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 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 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	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 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 はんざわ				キネシス 19:30～20:00 はんざわ	エアロ シェイプ 19:30～20:00 さとう はるか			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	

	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月
	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	エアロ シェイプ 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	血流改善 ボディメンテ 9:30～10:00 さとう ふじこ		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	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 ふじこ	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 (7月分)	キネシス 9:30～10:00 はんざわ		キネシス 9:30～10:00 さとう はるか
	15:00～15:30														
午後		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	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	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	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	キネシス 15:00～15:30 はんざわ	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			

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！

