

# トレーニング室 スタジオプログラム 《7月》

|    | 1<br>火                                  | 2<br>水                                       | 3<br>木                                        | 4<br>金                                   | 5<br>土                     | 6<br>日                     | 7<br>月                                  | 8<br>火                                        | 9<br>水                                | 10<br>木                                      | 11<br>金                                 | 12<br>土                    | 13<br>日 | 14<br>月                                  | 15<br>火                                  |
|----|-----------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|---------|------------------------------------------|------------------------------------------|
|    | 9:30～10:00                              |                                              |                                               |                                          |                            |                            |                                         |                                               |                                       |                                              |                                         |                            |         |                                          |                                          |
| 午前 | 血流改善<br>ボディメンテ<br>9:30～10:00<br>さとう ふじこ | キネシス<br>9:30～10:00<br>さとう はるか                | かんたん<br>ホーム<br>ストレッチ<br>9:30～10:00<br>さとう はるか | ステップ<br>9:30～10:00<br>さとう はるか            | キネシス<br>9:30～10:00<br>はんざわ | キネシス<br>9:30～10:00<br>はんざわ | 骨格矯正<br>エクササイズ<br>9:30～10:00<br>さとう はるか | かんたん<br>ホーム<br>ストレッチ<br>9:30～10:00<br>さとう はるか | キネシス<br>9:30～10:00<br>さとう ふじこ         | Let's<br>Dance<br>9:30～10:00<br>さとう ふじこ      | 血流改善<br>ボディメンテ<br>9:30～10:00<br>さとう ふじこ | キネシス<br>9:30～10:00<br>はんざわ |         | エアロ<br>シェイプ<br>9:30～10:00<br>さとう はるか     | 姿勢改善<br>バランスボール<br>9:30～10:00<br>さとう はるか |
|    | 15:00～15:30                             |                                              |                                               |                                          |                            |                            |                                         |                                               |                                       |                                              |                                         |                            |         |                                          |                                          |
| 午後 | 脂肪燃焼<br>エクササイズ<br>15:00～15:30<br>はんざわ   | お腹スリム<br>コア<br>トレーニング<br>15:00～15:30<br>はんざわ |                                               | 血流改善<br>ボディメンテ<br>15:00～15:30<br>さとう ふじこ |                            |                            | キネシス<br>15:00～15:30<br>はんざわ             | エアロ<br>シェイプ<br>15:00～15:30<br>さとう はるか         | 脂肪燃焼<br>エクササイズ<br>15:00～15:30<br>はんざわ | お腹スリム<br>コア<br>トレーニング<br>15:00～15:30<br>はんざわ | キネシス<br>15:00～15:30<br>はんざわ             |                            |         | 骨格矯正<br>エクササイズ<br>15:00～15:30<br>さとう はるか | 血流改善<br>ボディメンテ<br>15:00～15:30<br>さとう ふじこ |
|    | 19:30～20:00                             |                                              |                                               |                                          |                            |                            |                                         |                                               |                                       |                                              |                                         |                            |         |                                          |                                          |
| 夜  |                                         |                                              | キネシス<br>19:30～20:00<br>はんざわ                   |                                          |                            |                            | 脂肪燃焼<br>エクササイズ<br>19:30～20:00<br>はんざわ   |                                               |                                       | キネシス<br>19:30～20:00<br>はんざわ                  |                                         |                            |         | Let's<br>Dance<br>19:30～20:00<br>さとう ふじこ |                                          |

|    | 16<br>水                       | 17<br>木                               | 18<br>金                                      | 19<br>土                               | 20<br>日 | 21<br>月                       | 22<br>火                                      | 23<br>水                        | 24<br>木                                       | 25<br>金                        | 26<br>土                    | 27<br>日                     | 28<br>月                                        | 29<br>火                                 | 30<br>水                                      | 31<br>木                                  |
|----|-------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------|---------|-------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|
|    | 9:30～10:00                    |                                       |                                              |                                       |         |                               |                                              |                                |                                               |                                |                            |                             |                                                |                                         |                                              |                                          |
| 午前 | キネシス<br>9:30～10:00<br>さとう はるか |                                       | 血流改善<br>ボディメンテ<br>9:30～10:00<br>さとう ふじこ      | キネシス<br>9:30～10:00<br>さとう ふじこ         |         | キネシス<br>9:30～10:00<br>さとう はるか | 血流改善<br>ボディメンテ<br>9:30～10:00<br>さとう ふじこ      |                                | 楽やせ！<br>ひきしめ<br>シェイプ<br>9:30～10:00<br>さとう はるか |                                | キネシス<br>9:30～10:00<br>はんざわ |                             | スタジオ<br>予約日<br>(8月分)                           | 骨格矯正<br>エクササイズ<br>9:30～10:00<br>さとう はるか | キネシス<br>9:30～10:00<br>さとう はるか                | 脂肪燃焼<br>エクササイズ<br>9:30～10:00<br>はんざわ     |
|    | 15:00～15:30                   |                                       |                                              |                                       |         |                               |                                              |                                |                                               |                                |                            |                             |                                                |                                         |                                              |                                          |
| 午後 | キネシス<br>15:00～15:30<br>はんざわ   | 脂肪燃焼<br>エクササイズ<br>15:00～15:30<br>はんざわ | お腹スリム<br>コア<br>トレーニング<br>15:00～15:30<br>はんざわ |                                       |         | キネシス<br>15:00～15:30<br>はんざわ   | 脂肪燃焼<br>エクササイズ<br>15:00～15:30<br>はんざわ        | ステップ<br>15:00～15:30<br>さとう はるか | キネシス<br>15:00～15:30<br>さとう ふじこ                | キネシス<br>15:00～15:30<br>さとう はるか |                            | キネシス<br>15:00～15:30<br>はんざわ | 楽やせ！<br>ひきしめ<br>シェイプ<br>15:00～15:30<br>さとう はるか | キネシス<br>15:00～15:30<br>はんざわ             | お腹スリム<br>コア<br>トレーニング<br>15:00～15:30<br>はんざわ | 血流改善<br>ボディメンテ<br>15:00～15:30<br>さとう ふじこ |
|    | 19:30～20:00                   |                                       |                                              |                                       |         |                               |                                              |                                |                                               |                                |                            |                             |                                                |                                         |                                              |                                          |
| 夜  |                               | キネシス<br>19:30～20:00<br>はんざわ           |                                              | エアロ<br>シェイプ<br>19:30～20:00<br>さとう はるか |         |                               | お腹スリム<br>コア<br>トレーニング<br>19:30～20:00<br>はんざわ |                                |                                               | キネシス<br>19:30～20:00<br>はんざわ    |                            |                             | Let's<br>Dance<br>19:30～20:00<br>さとう ふじこ       |                                         | お腹スリム<br>コア<br>トレーニング<br>19:30～20:00<br>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。

初めての方も  
ぜひご参加  
ください！

