

トレーニング室 スタジオプログラム 《8月》

	1 金	2 土	3 日	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土	10 日	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金
	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 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	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 さとう ふじこ	姿勢改善 バランスボール 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		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	お腹スリム コア トレーニング 9:30～10:00 はんざわ	Let's Dance 9:30～10:00 さとう ふじこ
	15:00～15:30														
午後	Let's Dance 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 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	キネシス 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	脂肪燃焼 エクササイズ 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		姿勢改善 バランスボール 19:30～20:00 さとう はるか			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 はんざわ			キネシス 19:30～20:00 さとう はるか			エアロ シェイプ 19:30～20:00 さとう はるか

	16 土	17 日	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土	24 日	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土	31 日
	9:30～10:00															
午前		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	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	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		エアロ 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 さとう ふじこ	スタジオ 予約日 (9月分)	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	キネシス 9:30～10:00 はんざわ
	15:00～15:30															
午後			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	キネシス 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	脂肪燃焼 エクササイズ 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	エアロ シェイプ 15:00～15:30 さとう はるか		
	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				Let's Dance 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。

初めての方も
ぜひご参加
ください！

