

トレーニング室 スタジオプログラム 《10月》

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	9:30～10:00														
午前		楽やせ! ひきしめ シェイプ 9:30～10:00 さとう はるか	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 ふじこ		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	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	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		キネシス 15:00～15:30 はんざわ			エアロ 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	Let's Dance 15:00～15:30 さとう ふじこ		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		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 はんざわ					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 さとう ふじこ			Let's Dance 19:30～20:00 さとう ふじこ	

	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	9:30～10:00															
午前	かんたん ホーム ストレッチ 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	お腹スリム コア トレーニング 9:30～10:00 はんざわ	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 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			かんたん ホーム ストレッチ 9:30～10:00 さとう はるか	スタジオ 予約日 (11月分)	キネシス 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	hit燃焼 エクササイズ 9:30～10:00 はんざわ
	15:00～15:30															
午後		Let's Dance 15:00～15:30 さとう ふじこ	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	hit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 さとう ふじこ			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	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	
	19:30～20:00															
夜	お腹スリム コア トレーニング 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						お腹スリム コア トレーニング 19:30～20:00 はんざわ		hit燃焼 エクササイズ 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！

