

トレーニング室 スタジオプログラム 《11月》

	1 土	2 日	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	9 日	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
	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		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 さとう はるか	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	キネシス 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		キネシス 15:00～15:30 はんざわ	Let's Dance 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	かんたん ホーム ストレッチ 15:00～15:30 さとう はるか								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	
	19:30～20:00														
夜	薬やせ！ ひきしめ シェイプ 19:30～20:00 さとう はるか			Let's Dance 19:30～20:00 さとう ふじこ	血流改善 ボディメンテ 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		

	16 日	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土	23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	30 日
	9:30～10:00														
午前		エアロ シェイプ 9:30～10:00 さとう はるか	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	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	血流改善 ボディメンテ 9:30～10:00 さとう ふじこ		ステップ 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 はるか	スタジオ 予約日 (12月分)		
	15:00～15:30														
午後	キネシス 15:00～15:30 はんざわ	hit燃焼 エクササイズ 15:00～15:30 はんざわ		キネシス 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		Let's Dance 15:00～15:30 さとう ふじこ	かんたん ホーム ストレッチ 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		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	血流改善 ボディメンテ 19:30～20:00 さとう ふじこ		お腹スリム コア トレーニング 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		Let's Dance 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			

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！

